

NAÏMA  
ZEGHLOUL

*Mi cocina  
marroquí*

  
Parsifal  
Ediciones

*Mi cocina marroquí*

NAÏMA ZEGHLOUL

# *Mi cocina marroquí*

Ilustraciones: Marie Françoise Delarozière

Traducción: Adela Pérez



PARSIFAL

EDICIONES



1.ª Edición: abril 2001

Título original

*Ma cuisine marocaine*

© 2000 by Edisud - 13090 Aix-en-Provence, France

© 2001. De esta edición:

Parsifal Ediciones

Vallseca, 39 - 08024 Barcelona

© De la traducción:

Adela Pérez

ISBN: 84-95554-05-4

Depósito Legal: B. 13.344-2001

FRAPE, S.L. Industria Gráfica

Pallars, 125-127. Barcelona



## Sumario

PREFACIO .....	7
LA COMIDA MARROQUÍ .....	9
El té a la menta .....	9
Condimentos, especias y plantas aromáticas .....	9
El menú cotidiano .....	11
Las comidas de fiestas .....	11
RECETAS .....	13
El surtido de entrantes .....	13
Sopas y potajes .....	33
Los pescados .....	41
Las <i>tajines</i> .....	45
El pollo .....	73
Las <i>brochettes</i> .....	79
Los <i>bricks</i> .....	85
Arroces y pastas .....	93
Los <i>couscous</i> .....	97
Los platos especiales .....	113
Repostería y postres .....	129
Las bebidas .....	149



## Prefacio

La cocina marroquí, apreciada en todo el mundo, suscita actualmente un entusiasmo bien particular.

Los años que he vivido en Europa han cambiado poco a poco mi concepción del arte culinario, y hay que decir que con el paso del tiempo y los intercambios comerciales la cocina marroquí ha ido integrando paulatinamente nuevos elementos y ha cambiado ligeramente en su concepto.

El libro que me propongo escribir permitirá un acercamiento distinto a este tipo de cocina, ofreciendo a los iniciados la posibilidad de componer platos especiales inspirándose en recetas básicas. En cuanto a los que van a descubrirla, esta colección será un fiel aliado en la realización de manjares tradicionales u originales. Encontrarán en ella todas las precisiones necesarias para elaborar los platos que les hayan inspirado o sorprendido.

Las recetas complejas merecerán toda mi atención y concederé un cuidado especial a su presentación.

Contrariamente a algunas ideas recibidas y ampliamente difundidas, la cocina marroquí no es grasa ni picante. Asocia la dietética a la gastronomía gracias al uso de condimentos y de especias que realzan los sabores y dan colores cálidos que recuerdan al Oriente y al desierto.

Las verduras y los cereales tienen una amplia cabida en esta cocina; las carnes son variadas y los pescados están muy representados. Del norte al sur, encontramos en ella una variedad y una riqueza de manjares refinados y delicadamente perfumados a merced de las estaciones y las ocasiones.

De este modo descubriremos, al pasar las páginas, las recetas de *pastilla*, de *rfissa* (*crêpes* rociadas con un jugo de carne), de *couscous* dulces o salados, de *tajines* de frutas, tan diversas y coloreadas como los paisajes, y que permiten evadirse mediante un arte culinario en perpetua evolución.

En Marruecos se codean sin complejo lo antiguo y lo moderno. País de contrastes, ha sabido conservar su originalidad combinando vida moderna en el exterior, en el trabajo y los intercambios comerciales; y vida tradicional en el interior, en el seno de la familia.

La cocina de Marruecos —país de sol, de clima dulce— es un arte basado en la utilización de verduras y hortalizas, de frutos frescos, así como de perfumes ricos (especias y plantas aromáticas) que confieren a la cocina toda su riqueza y su particularidad. No olvidemos tampoco que ha sabido

sacar provecho de ciertas influencias exteriores: de este modo los árabes introdujeron los dátiles, la leche y el pan, que constituyen siempre una alimentación básica en ciertas regiones, sin olvidar las especias de Oriente (el *ras-el-hanout* en particular, mezcla sutil de varias especias que perfuma agradablemente *tajines* y *couscous*). En cuanto a los moros, aportaron las almendras, las aceitunas y el aceite de oliva, mientras que el *couscous* y la *tajine* son de origen beréber.

La tradición marroquí, por otra parte, está íntimamente ligada al Islam y cada fiesta religiosa supone la ocasión de ricas y sabrosas preparaciones.

Cocinar es ante todo comunicar, y la cocina desempeña un rol social muy importante. En los fogones, las mujeres se reúnen para preparar ágapes de fiestas, las personas mayores y los niños participan en su elaboración. El hecho de reunirse en torno a una mesa es de una importancia capital en las relaciones familiares y sociales. Compartir es pasarlo bien.

Para los marroquíes, compartir la comida constituye también una forma de pacto, que obliga después de las comidas a respetar un código particular: se lavan las manos; se sientan alrededor de la mesa apretándose para dejar sitio a los demás; hay que comer con tres dedos de la mano derecha, al mismo ritmo que los otros comensales y frente a ellos.

El salón marroquí, lugar de las festividades, es a la vez sobrio y confortable. Se presta perfectamente a la comunión en torno a una comida; sus banquetas mullidas permiten una gran tranquilidad y las condiciones ideales para degustar y apreciar una *tajine*, un *couscous* o una *pastilla*.

En principio la calma prosigue más allá de la comida: se lavan las manos y cada uno elige su "rincón"; los comensales se instalan aún más confortablemente y el ritual continúa con la degustación de té a la menta acompañado de repostería. En este momento, las lenguas se desatan, uno se deja llevar hacia la confidencia al ritmo de una música dulce y adormecedora.





## La comida marroquí

### El té a la menta

El té a la menta, símbolo de la hospitalidad marroquí, no se rechaza nunca.

Bebida nacional, la ceremonia del té es un verdadero ritual; servir el té es un arte de la vida y un honor que pertenece a los iniciados.

Se trata de una bebida tan pronto ambarina como dorada, que alía la buena convivencia y la dulzura de vivir. En Marruecos el té se ofrece en todo momento; como forma de amistad, mientras se espera una comida o al finalizarla, para cerrar un trato o simplemente para relajarse.

Puede servirse solo o acompañado de repostería para merendar. Degustado a cualquier hora, es apreciado por sus virtudes estimulantes, digestivas y refrescantes.

### Condimentos, especias y plantas aromáticas

#### Los condimentos

La *cebolla* aparece en casi todas las preparaciones, puede estar más o menos frita, y se usa para acompañar las carnes y hacer sofritos.

Dorada, se integra en las ensaladas tibias.

Caramelizada con azúcar o con miel, se sirve como guarnición encima de las carnes en las preparaciones dulce-saladas.

Se añade igualmente al caldo de los *couscous* salados y de otros platos.

El *ajo* también ocupa un lugar importante; cocido o crudo, el ajo rosa de Marruecos se integra perfectamente en numerosas preparaciones, contribuyendo así a realzar determinados sabores.

El *perejil* goza de un lugar destacado en todas las recetas; desmenuzado, picado o entero, el perejil perfuma agradablemente los platos.

El *cilantro fresco* es un aliado precioso y casi indispensable para aportar un pequeño o gran toque y lograr la realización de determinados manjares. En grano o en polvo, también entra en la composición de algunas mezclas de especias.

El *limón fresco*, exprimido en zumo, se encuentra en la composición de las mezclas de marinados para las carnes y los pescados. Se utiliza entero en las *tajines* de pescados, de carnes y de aves, mientras que el zumo y la cáscara se usan habitualmente en la repostería.

El *limón confitado* hace maravillas en muchas *tajines*.

### Preparación del limón confitado

Poner los limones enteros en remojo durante una noche, en agua fría. Escurridlos, hacerles una hendidura en la mitad sin llegar a cortarlos, rellenarlos de sal, ponerlos en un tarro, cubrirlos con agua, colocar un guijarro encima para que se sumerjan, cerrar el tarro.

Esperar un mes antes de consumir.

### Las especias

*Ras-el-hanout*: significa lo mejor que hay en la especiería. Es una mezcla de especias de entre las más buscadas, llegadas de Oriente o de otros lugares.

La composición de esta sutil mezcla varía según las regiones, las familias y hasta los vendedores de especias, que rivalizan en imaginación para casar colores y formas en sus escaparates y conseguir que el transeúnte desee acercarse, contemplar, oler y, finalmente, ser atendido.

Las principales especias que entran en la composición de esta mezcla son: el jengibre, la cúrcuma, el cardamomo, la macis, la nuez moscada, la pimienta blanca y negra, la canela y el azafrán.

### Mezcla de especias para tajine:

Jengibre:	100 g ( <i>skinjbir</i> )
Cúrcuma:	50 g ( <i>k'harkoum</i> )
Canela:	2 cucharadas soperas ( <i>kourfa</i> )
Pimienta:	1 cucharada sopera (blanca y negra) ( <i>ibzar</i> )
Cardamomo:	1 cucharada sopera ( <i>quaquola</i> )
Macis:	2 cucharadas soperas ( <i>bsibissa</i> , lo que envuelve la moscada)
Nuez moscada:	1 nuez ( <i>gouza</i> )
Azafrán:	3 g ( <i>zaafran</i> )
Noiuoura:	2 cucharadas soperas (baya negra, un poco más grande que la pimienta)
Paprika:	2 cucharadas soperas ( <i>felfla</i> )

Todas estas mezclas son preparadas por los vendedores de especias a petición del cliente. Las cantidades que sugerimos pueden variar según el gusto de cada uno.

### Las plantas aromáticas y los perfumes

La menta, principalmente para la preparación del té.

El ajeno y la mejorana, que entran en la preparación del té en invierno.

Las cáscaras de naranjas, de naranjas amargas y de limones en la repostería.

El laurel para el pescado.

El anís, el sésamo, la goma arábiga y el agua de flor de naranjo se utilizan en repostería y para hacer el pan.

El tomillo, en la leche, para cocinar el pescado.

### Las materias grasas

El aceite de mesa.

El aceite de oliva (ampliamente utilizado).

El aceite de *argane* (aceite extraído de la almendra, fruto del *arganier*, árbol espinoso que crece en el sur de Marruecos). Raro y muy buscado por sus distintas virtudes, se utiliza sobre todo en esta zona de Marruecos para sazonar o perfumar *tajines*, *couscous* o ensaladas.

La mantequilla dulce.

La mantequilla salada.

### Preparación de la mantequilla salada

---

• 250 g de mantequilla • sal

---

Disolver la sal hasta su saturación en un vaso de agua fría, volcarlo en una ensaladera y amasar la mantequilla, remojada en el agua saturada de sal, durante algunos minutos. Ponerla en un tarro y consumirla al cabo de un mes.

### El menú cotidiano

El *desayuno*: lo conforman en general una sopa de cereales, pan con aceite de oliva, de *argane* o con mantequilla, y té a la menta.

El *almuerzo*: se compone de entrantes variados acompañados de una *tajine* de carne o de pescado y verduras, o hasta también de un *couscous*.

En la *comida*: se sirve normalmente una *chorba* (sopa de fideos, pastas o arroz) o una *harira* (sopa más completa), queso, aceitunas verdes o negras y pan.

### Las comidas de fiestas

Cada fiesta es, en Marruecos, la ocasión de preparaciones particularmente elaboradas y variadas.

### La comida del Ramadán

El ayuno se lleva a cabo durante una luna, cada día, de la salida a la puesta del sol. Las mujeres tienen así todo el día para componer comidas ricas, variadas y agradables. En cada familia se dedican a elaborar minuciosamente lo mejor.

Se empieza degustando té o leche perfumada al tomillo o también una verbena acompañada de dátiles, higos, repostería, *crêpes* rociadas con mantequilla y miel, buñuelos y huevos duros. A continuación se saborea la *harira*.

Más tarde, en ocasión de una visita (durante el Ramadán, la gente se visita con frecuencia después de la primera comida), se sirve otra vez el té a la menta acompañado de *selou* (preparación hecha con harina tostada, almendras, sésamo, mantequilla, aceite de oliva y azúcar) y repostería.

A continuación, dos o tres horas más tarde, llega la comida, compuesta por una *tajine*, un *couscous* o carne asada a la parrilla.

Los más valientes se levantan antes de que salga el sol para beber un zumo de fruta o té acompañado de galletas de mantequilla o de aceite de oliva.

### La fiesta del cordero

Es una fiesta religiosa y también de repartición, ya que se da una parte del cordero a alguien cercano, a un vecino o a cualquier otra persona necesitada.

Después de la plegaria que dirige un Imán, el Rey sacrifica un cordero, y todo aquél que pueda debe seguir su ejemplo y sacrificar un cordero.

Se consumen primero los despojos asados a la parrilla, y después la anfitriona corta el codillo derecho del cordero y prepara un *couscous*. Al anochecer, se sirve carne a la parrilla con tortas o *crêpes*.

Se envuelve el cordero en un trapo y se deja suspendido toda la noche para que se seque. Al día siguiente, la anfitriona corta en pedazos el resto del cordero: una pierna es para las *brochettes* y la otra se regala. El codillo izquierdo así como las chuletas se rellenarán y se asarán en una gran marmita y luego se dorarán al horno. El cuello servirá para preparar la famosa *rfissa*. Los pies y la cabeza se cocerán al vapor y el costillar se salará, se sazonará y se dejará secar.

### El mouloud (nacimiento de Mahomet)

Para desayunar, las *crêpes* de mil agujeros untadas con mantequilla y miel y acompañadas de té hacen las delicias de todo el mundo.

En el almuerzo, la delicia es la pava, o el pollo asado, acompañado de aceitunas verdes y de patatas cocidas en el jugo de la carne, o bien fritas.

Los nacimientos y las bodas también dan lugar a diversas preparaciones que se irán indicando en el transcurso de las recetas que propongo.





# *El surtido de entrantes*

*Ensalada cruda de tomates y pimientos*

*Pimientos asados al comino*

*Ensalada de tomates y pimientos*

*Ensalada de berenjenas*

*Ensalada de berenjenas, tomates y pimientos*

*Ensalada de berenjenas y tomates*

*Corazones de alcachofa rellenos de hortalizas*

*Ensalada de garbanzos*

*Ensalada de habas*

*Ensalada de lentejas*

*Ensalada de lentejas y espinacas*

*Ensalada de espinacas con aceitunas*

*Ensalada de judías verdes y patatas*

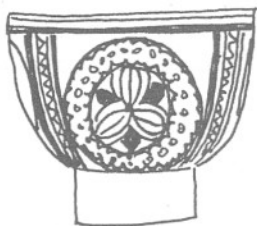
*Ensalada de zanahorias con aceite de argane*

*Hortalizas rellenas*

*Pimientos fritos*

*Berenjenas fritas*

**L**os entrantes no se sirven por separado; forman parte del montaje de la mesa. Se presenta el plato principal (o los platos principales) y se dispone a su alrededor el surtido de entrantes servido en pequeños platos. Según las estaciones y el tipo de platos, se pueden proponer entre cinco y diez entrantes diferentes.



# Ensalada cruda de tomates y pimientos (*Salata tamatem falfla*)

Preparación: 30 minutos

Para 4 personas

- 4 tomates hermosos • 1 pimiento verde • 1 diente de ajo
- 1 cebolla pequeña • de 4 a 6 ramitas de perejil
- sal • pimienta • 2 cucharadas de café de comino
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva • 1 cucharada sopera de vinagre

Pelar los tomates en crudo, asar el pimiento y quitarle la piel.

En una ensaladera, cortar los tomates y el pimiento en cubos.

Picar el ajo, la cebolla y el perejil y añadirlos.

Aliñar con el aceite, el vinagre y el comino, después salpimentar.

Mantener fresco antes de servirlo.



## Pimientos asados al comino (*Falfla méchouia bi kamoun*)

Preparación: 30 minutos

Para 4 personas

- 
- 4 pimientos • 4 dientes de ajo
  - 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
  - 2 cucharadas de café de comino
  - 2 cucharadas soperas de vinagre • sal
- 

Asar y pelar los pimientos y quitarles las semillas.

Cortar los pimientos en láminas bastante finas y disponerlas por capas en un recipiente que pueda cerrarse y ponerse en frío.

Entre cada capa, arrojar la mezcla de especias, aceite, vinagre y ajo.

Servir los pimientos al día siguiente, estarán mejor.





## Ensalada de tomates y pimientos (*Salata taiba tamatem falfla*)

Preparación: 10 minutos

Cocción: 30 minutos

Para 4 personas

- 
- 4 tomates • 2 pimientos verdes • 2 cebollas • de 4 a 6 ramitas de cilantro fresco • 2 cucharadas de café de comino
  - 2 cucharadas de café de paprika dulce • 1 punta de guindilla (opcional)
  - 2 cucharadas soperas de aceite de oliva • pimienta y sal
- 

Pelar las cebollas y los tomates, cortarlos en pequeños cubos, guardar a parte.

Quitar las semillas de los pimientos y cortarlos como las otras verduras.

En una cazuela o una sartén, dorar las cebollas en el aceite y añadir los pimientos.

Cuando comiencen a tomar un tinte dorado añadir los tomates, el cilantro, el comino, la *paprika*, la guindilla y la sal.

Dejar cocer a fuego lento de 15 a 20 minutos.

Esta ensalada se sirve tibia o fría, frecuentemente como acompañamiento de *brochettes* o de pescado.



## Ensalada de berenjenas (*Salata danjel*)

Preparación: 10 minutos

Cocción: 30 minutos

Para 4 personas

- 
- 2 berenjenas (500 g) • 2 dientes de ajo
  - 2 cucharadas soperas de aceite de oliva • 2 cucharadas de café de comino
  - de 4 a 6 ramitas de perejil • pimienta y sal
- 

Cortar los rabos de las berenjenas, pelarlas a medias (pelando una franja sí y una no) y cortarlas en trozos grandes. Cocerlas al vapor entre 15 y 20 minutos.

Chafarlas a continuación con la ayuda de un tenedor.

En una sartén, calentar a fuego lento el aceite y echar las berenjenas chafadas, el ajo triturado, el perejil finamente picado, el comino, la *paprika*, la sal y la pimienta.

Servir inmediatamente, ya que la berenjena se torna amarga con facilidad.



## Ensalada de berenjenas, tomates y pimientos (*Salata danjel, tamatem falfla*)

Preparación: 15 minutos

Cocción: 45 minutos

Para 4 personas

- 
- 2 berenjenas • 2 tomates • 1 pimiento • 1 cebolla
  - 2 cucharadas soperas de aceite de oliva • de 4 a 6 ramitas de cilantro y de perejil
  - 2 cucharadas de café de comino • 2 cucharadas de café de paprika dulce
  - 1 punta de guindilla • pimienta y sal
- 

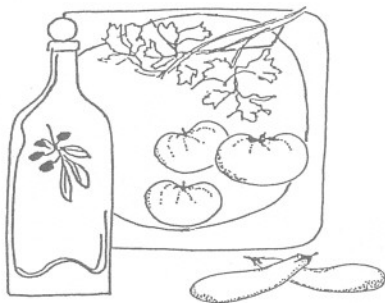
Pelar a medias las berenjenas, pelar los tomates, la cebolla, quitar las semillas del pimiento.

Cortar todas las hortalizas.

En una sartén, dorar la cebolla, añadir el pimiento y a continuación las berenjenas.

Cuando estén ligeramente deshechas, añadir los tomates, el cilantro y el perejil, el comino, la paprika, la guindilla, la sal y la pimienta, y dejar reducir de 15 a 20 minutos a fuego lento.

Servir tibio o frío.



## Ensalada de berenjenas y tomates (*Salata danjel tamatem*)

Preparación: 15 minutos

Cocción: 30 minutos

Para 4 personas

- 2 berenjenas • 4 tomates • 1 chalote o 1 cebolla pequeña o cebolla fresca
- 1 cucharada de café de comino • 1 cucharada de café de cilantro molido
- 1 cucharada de café de paprika • sal y pimienta
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva

En un cazo, mezclar el chalote o la cebolla, las especias y el aceite.

Pelar las berenjenas a medias y cortarlas en rodajas, cortar los tomates también en rodajas.

En una cazuela disponer una capa de berenjenas, rociarlas con el contenido del cazo, colocar a continuación una capa de tomates y rociarlos también con la mezcla, y seguir así hasta acabar las hortalizas.

Cubrir y dejar cocer a fuego lento de 20 a 30 minutos.

Servir tibio o frío.





## Corazones de alcachofa reellenos de hortalizas (Kouk maâmar)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 45 minutos

Para 4 personas

- 
- 2 alcachofas • 250 g de guisantes • 2 zanahorias • 2 patatas

Salsa:

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva • 1 zumo de limón
  - 1 cucharada soperas de mostaza • sal y pimienta
- 

Cortar las alcachofas en dos, sacarles la pelusa y cortar las hojas internas dejando la parte tierna sobre la alcachofa.

Cocer las alcachofas en agua hasta que las hojas se desprendan fácilmente. Escurrir y mantener aparte.

Cocer separadamente en agua y sin tapar los guisantes, las zanahorias y las patatas cortadas en dados.

En una ensaladera, mezclar las hortalizas y aderezar con la mitad de la salsa.

Servir las alcachofas reellenas de las hortalizas cocinadas y acompañarlas con el resto de la salsa.

También puede utilizarse mayonesa.



## Ensalada de garbanzos (*Salata houmous*)

Preparación: 20 minutos

Para 4 personas

- 
- 1 tarro de garbanzos al natural o 200 g de garbanzos secos  
(dejar en remojo la noche anterior y luego cocerlos)
  - una cebolla pequeña rosa o blanca • 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
    - 1 cucharada soperas de vinagre
  - 1 cucharada de café de comino • sal y pimienta
- 

Aclarar los garbanzos con agua fría y pelarlos. En una ensaladera, mezclar el aceite de oliva, el vinagre, el comino, la sal y la pimienta, la cebolla picada finamente y los garbanzos.

Servir frío o ligeramente tibio.



## Ensalada de habas (*Salata foul*)

Preparación: 10 minutos

Cocción: 20 minutos

Para 4 personas

- 
- 500 g de habas frescas sin cáscara
  - los mismos ingredientes que en la ensalada de garbanzos
- 

Hervir las habas sin tapar la olla, escurrir y enfriar, sazonar y servir ligeramente tibio.



## Ensalada de lentejas (*Salata âdas*)

Preparación: 15 minutos

Cocción: 45 minutos

Para 4 personas

- 
- de 300 a 400 g de lentejas verdes (o un tarro) • 1 o 2 cebollas frescas
  - 1 zumo de limón • 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
  - 1 cucharada soperas de aceite • 1 cucharada de café de jengibre fresco rallado (o en polvo) • 1 cucharada de café de comino
  - 1 cucharada de café de cilantro molido • sal y pimienta
- 

Dejar sancochar las lentejas 5 minutos después de la ebullición, escurrirlas y aclararlas con agua fría.

A continuación, cocerlas en agua (sin cubrirlas apenas) a fuego lento y con la cazuela tapada hasta la absorción del agua.

En una sartén, dorar la cebolla picada finamente en el aceite.

Poner las lentejas en una ensaladera, junto con la cebolla, el aceite de oliva, el limón, el jengibre, el comino, el cilantro, la sal y la pimienta; mezclar y servir tibio.



## Ensalada de lentejas y espinacas (*Salata âdas khoubiza*)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 50 minutos

Para 4 personas

- 
- 200 g de lentejas verdes • 500 g de espinacas en rama
  - 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 1 zumo de limón • 1 limón
  - 3 cucharadas soperas de aceite de oliva • 1 cucharada de café de jengibre fresco rallado (o en polvo) • sal y pimienta
- 

Preparar las lentejas como en la receta anterior.

Picar las espinacas y dejarlas cocer al vapor o en agua.

Escurrirlas y reducirlas en una sartén con 2 cucharadas soperas de aceite de oliva; añadir la cebolla picada fina, el ajo triturado, el limón cortado en dados, la sal y la pimienta.

En una ensaladera, mezclar las lentejas, el zumo de limón, el jengibre y una cucharada soperas de aceite de oliva.

Añadir el contenido de la sartén, mezclar y servir tibio.



## Ensalada de espinacas con aceitunas (*Salata khoubiza bi zitoun*)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 50 minutos

Para 4 personas

- 
- 1 kg de espinacas en rama • 2 dientes de ajo
  - 250 g de aceitunas verdes deshuesadas y/o rojas • 2 tomates
  - 1 limón confitado o fresco • 2 cucharadas de café de comino
  - 1/2 cucharada de café de especias para tajine
  - 1 cucharada de café de paprika • 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
  - 1 cucharada sopera de vinagre • sal y pimienta
- 

Picar muy toscamente las espinacas y cocerlas en agua entre 20 y 30 minutos, escurrirlas.

Cocer las aceitunas en agua durante 15 minutos, escurrirlas.

En una olla a presión o una sartén para saltear, calentar el aceite, añadir los tomates y el ajo triturado, añadir a continuación las especias, el comino, la paprika, la sal y la pimienta, y cocer 10 minutos cubierto.

Añadir las espinacas, las aceitunas, el limón cortado en dados y el vinagre, mezclarlo todo, cubrirlo y dejarlo cocer a fuego lento 15 minutos.

Servir tibio para acompañar una *tajine* de verduras.

### Variante

Esta receta se prepara con hojas de malva en invierno, en lugar de las espinacas.



# Ensalada de judías verdes y patatas

## (*Salata loubia khadra batata*)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 50 minutos

Para 4 personas

- 
- 500 g de judías verdes • 500 g de patatas
  - 3 cucharadas soperas de aceite de oliva • 1 cucharada de café de comino
  - 2 dientes de ajo • de 4 a 6 ramitas de perejil
  - 1 zumo de limón • sal y pimienta
- 

Después de haber limpiado las judías verdes, cortarlas en 2 o 3 trozos cada una y dejarlas cocer en agua, sin tapar, de 10 a 20 minutos, enfriarlas y escurrirlas.

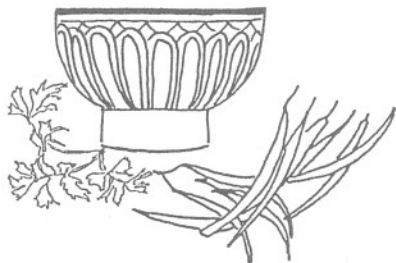
Después de haberlas pelado, cocer las patatas enteras en agua y escurrirlas.

En una ensaladera, cortar las patatas en dados, añadir las judías verdes, sazonar con la mezcla de aceite de oliva, zumo de limón, ajo triturado, perejil picado, sal y pimienta.

Servir tibio o frío.

### Variantes

Judías verdes y zanahorias, judías verdes, zanahorias y patatas.



## Ensalada de zanahorias con aceite de argane (*Salata khaïzou bi argane*)

Preparación: 30 minutos

Para 4 personas

- 
- 500 g de zanahorias • 1 limón
  - 3 cucharadas soperas de aceite de argane
  - sal y pimienta
- 

Rallar las zanahorias.

En una ensaladera, mezclar el zumo de limón, el aceite, la sal y la pimienta, añadir las zanahorias y remover.

Servir con una *tajine* de carne con verduras.

Se puede utilizar otro tipo de aceite vegetal si no se tiene el de *argane*.





## Verduras rellenas (*Khoudra maâmra*)

Preparación: 40 minutos

Cocción: 50 minutos

Para 4 personas

- 
- 2 pimientos • 2 calabacines nizardos (redondos)
  - 2 berenjenas • 4 tomates • 200 g de arroz blanco
  - 1 manojo de perejil • 4 dientes de ajo
  - 4 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta
- 

Mezclar el ajo triturado, el perejil picado, el arroz hervido en agua y escurrido, la sal, la pimienta y 2 cucharadas soperas de aceite; dividir en 4.

Limpiar los pimientos y cortarlos en 2 trozos (2 conos), rellenar el interior con la mezcla.

Cortar los calabacines en 2 y ahuecar el interior, reservando la pulpa para picarla y luego añadirla a la mezcla y rellenar con ella los calabacines.

Respecto a las berenjenas, proceder del mismo modo que con los calabacines.

Cortar sólo un pequeño capuchón en el caso de los tomates, guardando separadamente su jugo y su pulpa, que se añadirá a la mezcla para rellenarlos con ella y luego cerrarlos con el capuchón.

Poner las hortalizas en una bandeja que pueda meterse en el horno, añadir 2 cucharadas soperas de aceite, el jugo del tomate y dejar asar al horno entre 30 y 50 minutos.



## Pimientos fritos (*Falfla maklia*)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 30 minutos

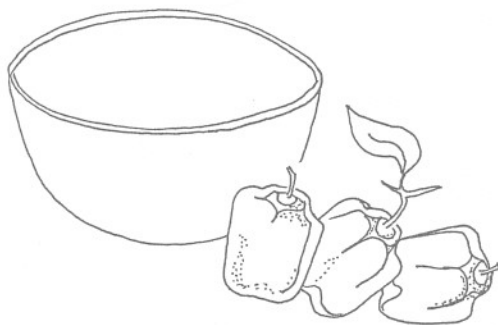
Para 4 personas

- 
- 4 pimientos • 2 cucharadas de café de comino
  - sal • aceite para freír
- 

Freír los pimientos enteros, dejarlos reposar, quitarles la piel y cortarlos en láminas de 1 cm de ancho.

Espolvorear con comino y servir tibio.

Para acompañar una comida de frituras o de pescados.



## Berenjenas fritas (*Danjel makli*)

*Preparación: 30 minutos*

*Cocción: 50 minutos*

*Para 4 personas*

- 
- 4 berenjenas • 4 ramitas de perejil
  - 2 huevos • sal • aceite para freír
- 

Cortar las berenjenas en rodajas y dejarlas macerar en sal. Escurrir.

Batir los huevos en un cuenco y calentar el aceite para freír.

Mojar las rodajas de berenjena en el huevo y luego freírlas en el aceite por las dos caras, escurrir el aceite y servir las espolvoreadas con el perejil picado.

*Este entrante se sirve a menudo como acompañamiento de una comida de frituras.*





# *Sopas y potajes*

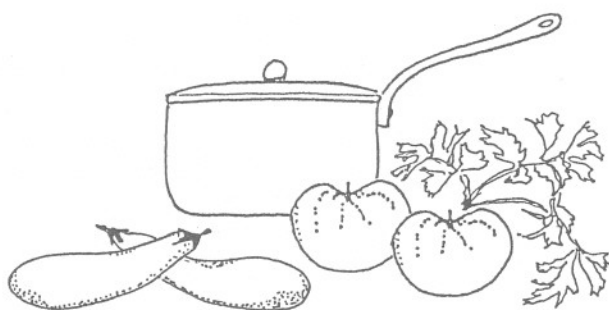
*Puré de guisantes majados al comino*

*Sopa de sémola de trigo duro*

*Sopa de cebada perlada*

*Sopa de fideos: chorba*

*Sopa del Ramadán: harira*



## Puré de guisantes majados al comino (*Bissara bi kamoun*)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 1 hora y media

Para 4 personas

- 
- 500 g de guisantes majados • 4 dientes de ajo
  - 1 cucharada de café de cúrcuma y jengibre
  - 3 cucharadas de café de comino
  - 4 cucharadas soperas de aceite de oliva • sal y pimienta
- 

Cocer los guisantes majados en 2 litros de agua quitando la espuma al principio de la cocción.

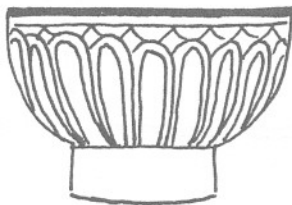
Al cabo de 30 minutos, añadir el ajo entero, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, la cúrcuma y el jengibre, 2 cucharadas de café de comino diluido en un poco de agua fría y la sal.

Cubrir y dejar cocer de 30 a 50 minutos a fuego lento, hasta que los guisantes majados empiecen a deshacerse.

Triturarlo todo o bien batirlo.

Volcarlo de nuevo en el recipiente de cocción a fuego muy lento y añadir el resto de aceite de oliva, el comino diluido en agua y la pimienta.

Servir bien caliente, acompañado de pan tostado rociado con aceite de oliva.



## Sopa de sémola de trigo duro (*Chorbá smida*)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 45 minutos

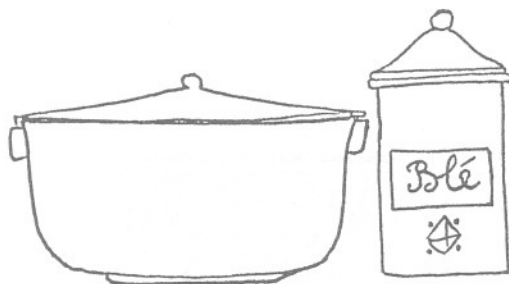
Para 4 personas

- 
- de 200 a 300 g de sémola mediana • 1 cebolla
  - 3 tomates • 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
  - sal y pimienta
- 

Echar 2 litros de agua en un recipiente, llevar a ebullición, añadir la cebolla picada muy fina o rallada.

Cocer 10 minutos, añadir los tomates triturados y dejar cocer 20 minutos más, después salar. A fuego lento, añadir la sémola en cascada removiendo al mismo tiempo para que no se pegue ni haga grumos. Cocer entre 10 y 20 minutos para obtener una preparación untuosa. Añadir el aceite y la pimienta en el último instante.

*Esta sopa se sirve a menudo de noche o a modo de desayuno.*





## Sopa de cebada perlada (Chorba balboula)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 1 hora y media

Para 4 personas

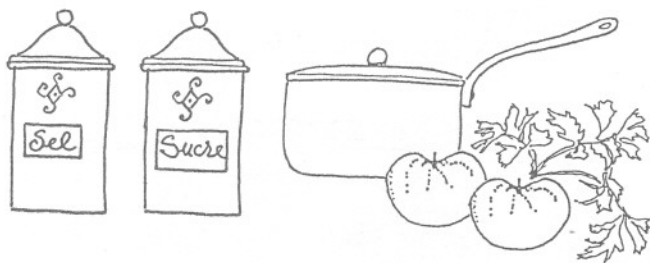
- 
- de 200 a 300 g de cebada perlada • 1 cebolla
  - 3 tomates • 1 manojo de perejil y de cilantro
  - 1 rama de apio • 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
  - 250 ml de leche • sal y pimienta
- 

Lavar y dejar en remojo la cebada 1 o 2 horas (si es posible).

En un recipiente que irá al fuego, echar 2 litros de agua, la cebada perlada, el aceite de oliva, la sal y dejar hervir al descubierto durante 1 hora, removiendo regularmente.

Añadir la cebolla picada y dejar cocer removiendo 10 minutos más, añadir el apio picado muy fino, el perejil y el comino picado. Triturar los tomates y verterlos en la preparación, dejar cocer entre 10 y 20 minutos sin dejar de remover. Añadir la leche y la pimienta, llevar a ebullición y detener la cocción. Dejar reposar y servir la sopa en tazones, acompañada de aceite de oliva.

*Esta sopa se sirve de noche para una cena ligera o por la mañana al despertarse.*



## Sopa de fideos (Chorba charia)

Preparación: 15 minutos

Cocción: 30 minutos

Para 4 personas

- 
- de 200 a 300 g de fideos • 1 cebolla
  - 3 tomates • 1 cucharada sopera de concentrado de tomate
  - 2 cucharadas soperas de aceite de oliva • 1 manojo de perejil y de cilantro
  - 1 cucharada de café de cúrcuma • sal y pimienta
- 

Hacer hervir 2 litros de agua y echarle la cebolla picada fina.

Triturar los tomates, picar el perejil y el cilantro y luego añadirlos.

Dejar hervir 15 minutos. Añadir la sal y la pimienta, la cúrcuma, el concentrado de tomate y el aceite de oliva.

Verter la pasta en cascada removiendo al mismo tiempo entre 5 y 10 minutos.

Servir inmediatamente.



## Sopa del Ramadán (Harira)

*Preparación: 45 minutos*

*Cocción: 1 hora y media*

*Para 4 personas*

- 
- de 200 a 300 g de carne de cordero o de vaca • 100 g de lentejas verdes
  - 100 g de garbanzos en tarro (o en remojo y cocidos) • 500 g de tomates
  - 2 cucharadas soperas de concentrado de tomate • 1 manojo de perejil
    - 1 manojo de cilantro • 3 ramas de apio • 1 cebolla
  - 1 cucharada de café de canela • 1 cucharada de café de cúrcuma
  - 1/2 dosis de azafrán • 2 cucharadas soperas de aceite o de mantequilla
    - 150 g de harina tamizada • 2 cucharadas soperas de fideos
    - 1 limón • sal y pimienta
- 

En una olla a presión mezclar la carne cortada en cubos con la canela, la cúrcuma, el azafrán, la sal, el aceite o la mantequilla y añadir un vaso de agua.

Reducir a fuego muy lento y añadir la cebolla picada; dejar cocer cubierto durante 10 minutos.

Añadir 2 litros de agua hirviendo, y a continuación el apio picado, los garbanzos pelados, las lentejas blanqueadas y escurridas, los tomates triturados, crudos o preferiblemente escaldados.

Dejar cocer entre 10 y 20 minutos.

Picar el perejil y el cilantro, incorporarlos a la preparación y cocer aún 10 o 20 minutos más.

Diluir la harina en agua fría, añadir el concentrado de tomate y la pimienta, mezclarlo bien con un batidor para que no haya grumos, o bien filtrarlo.

Bajar el fuego y volcar esta preparación en la olla a presión removiendo suave y regularmente para que no se formen grumos.

Dejar cocer entre 10 y 20 minutos sin dejar de remover hasta obtener un ligero espesamiento; la preparación debe ser untuosa y suave. Añadir la pasta y cocer aún otros 5 o 10 minutos.

Servir la sopa muy caliente, en tazones, acompañada con gajos de limón (se puede añadir zumo de limón según el gusto) y con pan tostado y untado con mantequilla.

*Esta sopa se sirve durante el Ramadán como primera comida; en ocasión de algunas fiestas; a modo de desayuno; o para una comida; sola o como entrante.*



# *Los pescados*

*Sardinas rellenas*

*Pescado al horno*

**L**os pescados se consumen dos o tres veces por semana. Las gambas, los mejillones, los calamares y los pulpos también forman parte de varias preparaciones.



## Sardinas rellenas (*Sardines mcharmél*)

Preparación: 1 hora y media

Cocción: 30 minutos

Para 4 personas

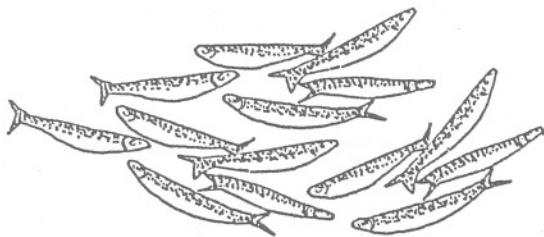
- 
- 1 kg de sardinas • 1 manojo de perejil • 1 cucharada de café de comino
  - 1 cucharada de café de paprika dulce • 1 punta de guindilla (opcional)
  - 1 zumo de limón • 2 dientes de ajo • 1 cucharada sopera de aceite
  - sal y pimienta • 100 g de harina • aceite para freír
- 

Lavar y descamar las sardinas, escurrir y quitar la raspa central. Disponerlas de dos en dos.

Preparar el marinado: picar el perejil, triturar el ajo y mezclarlo con el aceite, el zumo de limón, el comino, la paprika, la sal y la pimienta. Dejar marinar las sardinas de 10 a 15 minutos.

Pegar a continuación las sardinas, abiertas por la mitad, dejando las pieles en el exterior y rellenándolas con la mezcla del marinado. Enharinar cada pareja de sardinas y sumergirlas en el aceite para freír, bien caliente. Cuando las sardinas estén doradas por las dos caras, escurrir el aceite poniéndolas sobre papel absorbente.

Servir esta preparación tibia o fría para acompañar una tajine de pescado o un pescado al horno.



## Pescado al horno (Hout faran)

Preparación: 45 minutos

Cocción: 1 hora

Para 4 personas

- 
- 1 hermosa dorada (de entre 1 kg y 1 kg y medio)
  - 2 zanahorias • 2 calabacines • 2 patatas • 2 tomates • 2 limones

Marinado:

- 2 cucharadas soperas de aceite • 1 zumo de limón
  - 1/2 cucharada de café de cilantro molido • 1 cucharada de café de comino
  - 1 cucharada de café de paprika • 1 cucharada de café de cúrcuma  
y jengibre fresco o en polvo • 1 manojo de perejil picado
  - 2 dientes de ajo triturado • sal y pimienta
- 

Vaciar y limpiar la dorada. Hacer 3 cortes en las dos caras, escurrir y reservar.

Rallar las hortalizas y sancocharlas separadamente en agua hirviendo entre 10 y 15 minutos.

En una ensaladera bastante amplia, mezclar los ingredientes del marinado, y untar con él la dorada por el exterior, el interior y por los cortes.

Colocar la dorada en un plato que irá al horno.

Verter las hortalizas y un tomate pelado y cortado en cubos en la ensaladera, y mezclarlo bien.

Rellenar el pescado con las hortalizas y poner lo que sobre en la bandeja alrededor del pescado. Decorar con rodajas de tomate y limón.

Cocer en el horno entre 30 y 45 minutos a una temperatura elevada, rociando la dorada con jugo a media cocción, si fuera necesario añadir 1/2 vaso de agua.

Servir el pescado en un plato ovalado, disponer las hortalizas y decorarlo con gajos de limón fresco.



# Las tajines

## *Las tajines de pescado*

*Tajine de albóndigas de sardinas*

*Tajine de congrio*

*Tajine de atún fresco*

*Tajine de mejillones*

*Tajine de calamares*

*Tajine de pulpo*

## *Las tajines de carne*

*Tajine de albóndigas*

*Tajine de carne cortada*

*Tajine de albóndigas y berenjenas*

*Tajine de okras*

*Tajine de okras y membrillo*

*Tajine de membrillo*

*Tajine de peras*

*Tajine de frutas*

*Tajine de patatas y aceitunas rojas*

*Tajine de aceitunas*

*Tajine de coliflor*

*Tajine de topinambures*

*Tajine a los dos nabos*

*Tajine de habas y cebollas frescas*

*Tajine de guisantes y patatas*

*Tajine de corazones de alcachofa y guisantes*

*Tajine de calabacines de Niza*

*Tajine de calabacines italianos*

*Tajine de patatas y judías verdes*

*Tajine de judías verdes*

**L**a tajine es el plato de cocción, pero también sirve como plato de servicio. Ha dado su nombre a cierta forma de preparación.

La tajine es un plato compuesto por una carne (o un pescado) y una o varias frutas o verduras que se estofan juntas.

Existen dos concepciones distintas:

- bien se hace la tajine poco a poco añadiendo los ingredientes uno a uno, en función de su tiempo de cocción,
- bien se ponen todos los ingredientes juntos, se cierra la tajine y se deja que vayan cocinando.

En todos los casos la cocción debe hacerse a fuego muy lento y durante una o dos horas.

La tajine se sirve cerrada, y se destapa en la mesa, en el momento de servirla.

La tajine es una preparación simple cuya composición varía con las estaciones, la inspiración del momento y las disponibilidades.

Podemos, pues, preparar una tajine con los ingredientes que tengamos en un principio. Lo que sí es necesario tener es la mezcla de especias para tajine, una o varias verduras, una o varias frutas, una carne o un pescado.

La tajine es un plato que alía el gusto a la estética, para lo cual es necesario casar los colores y las formas; se necesita destreza, pero sobre todo imaginación.

La tajine se sirve directamente en la mesa y se consume generalmente con pan. También puede comerse con arroz hervido, o con couscous de trigo duro si se trata de tajines de frutas.

## Tajine de albóndigas de sardinas (*Tajine kefta sardines*)

Preparación: 1 hora y media

Cocción: 45 minutos

Para 4 personas

- 
- 1 kg de sardinas • 200 g de arroz blanco • 1 manojo de perejil
  - 2 tomates • 1 pimiento verde • 2 ramas de apio
  - 2 dientes de ajo • 1 cucharada de café de comino
  - 1 cucharada de café de paprika dulce
  - 1 limón • 2 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta
- 

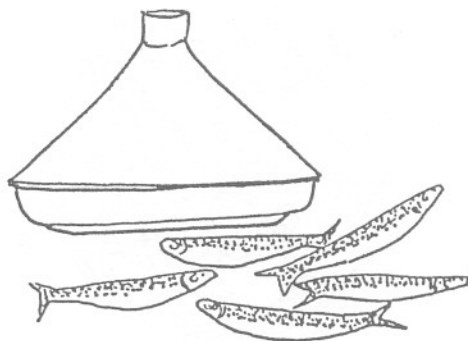
Limpiar las sardinas, quitar las espinas, molerlas en un mortero o desmenuzarlas toscamente.

Hervir el arroz y escurrirlo.

Mezclar en una ensaladera las sardinas, el arroz, el perejil picado, el ajo machacado, el comino, la *paprika*, la sal y la pimienta. Hacer con la masa las albóndigas y reservarlas.

En la *tajine*, colocar el apio cortado a lo largo y el pimiento laminado, añadir las albóndigas, poner encima los tomates cortados a rodajas y el limón a cuartos, y rociarlo todo con el aceite.

Cerrar y dejar cocer entre 30 y 45 minutos a fuego lento. Si fuera necesario, añadir un poco de agua durante la cocción.



## Tajine de congrio (Tajine sanour)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 1 hora

Para 4 personas

- 
- 1 kg de congrio cortado en 4 trozos • 2 zanahorias • 2 pimientos
  - 2 patatas • 2 ramas de apio • 2 tomates • 1 limón

Marinado:

- 1 zumo de limón • 2 cucharadas soperas de aceite
  - 1 cucharada de café de comino • 1 cucharada de café de paprika
  - 1 manojo de perejil picado • 4 dientes de ajo machacados • sal y pimienta
- 

Poner a marinar los trozos de pescado de 10 a 20 minutos.

En la *tajine*, disponer las zanahorias, después los pimientos y el apio cortado en palitos.

Disponer los trozos de pescado y encima las patatas, los tomates y el limón cortados a rodajas. Verter el resto del marinado y añadir un vaso de agua.

Cubrir y dejar cocer 1 hora a fuego lento. Al cabo de 30 minutos comprobar si necesita un poco más de agua, y añadirla si es el caso.

Servir con pan o con arroz hervido.



## Tajine de atún fresco (Tajine *thun*)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 45 minutos

Para 4 personas

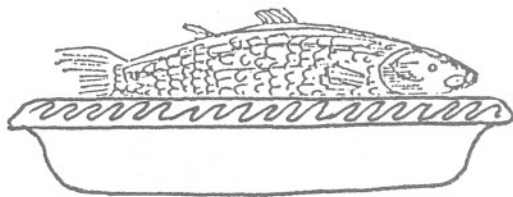
- 
- 1 kg de atún (2 rodajas) • 1 cebolla • 4 tomates
  - 2 dientes de ajo • 1 manojo de perejil • 1 zumo de limón
  - 2 cucharadas soperas de aceite • 1 cucharada de café de comino
    - 1/2 cucharada de café de cilantro en polvo
    - 1 cucharada de café de jengibre fresco (o en polvo)
    - 1/2 cucharada de café de cúrcuma
- 

Dorar la cebolla picada en el aceite, añadir el ajo picado y los tomates triturados o cortados a cubos.

Dejar cocer 10 minutos cubierto.

Añadir el perejil picado, el zumo de limón, la sal, la pimienta, el comino, la cúrcuma, el cilantro en polvo y el jengibre; luego el atún cortado en cuatro trozos. Tapanlo y dejarlo al fuego durante 30 minutos.

Añadir un poco de agua si es necesario al final de la cocción, servir acompañado de pan o de arroz hervido.



## Tajine de mejillones (Tajine bouzroug)

Preparación: 50 minutos

Cocción: 45 minutos

Para 4 personas

- 
- 1 kg de mejillones sin caparazón • 3 tomates
  - 1 cebolla • 2 pimientos • 4 dientes de ajo • 1 manojo de perejil
  - 1 cucharada de café de especias para tajine
  - 1 cucharada de café de comino • 1 cucharada de café de paprika
  - 2 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta
- 

Abrir los mejillones sobre una sartén en el fuego y tirar las cáscaras.

Calentar el aceite en la *tajine* y rehogar la cebolla picada finamente, después añadir el ajo triturado.

Cortar los pimientos en dados y rehogarlos. Tapar la *tajine* y dejar cocer 10 minutos.

Añadir los tomates pelados y cortados en dados, el perejil picado, las especias, la *paprika*, la sal y la pimienta.

Cocerlo, tapado, durante 15 minutos. Añadir un vaso de agua, llevarlo a ebullición y echar los mejillones sin cáscara en la *tajine*. Cerrarla y dejarla cocer 15 minutos.

Servir con arroz hervido o con pan.



## Tajine de calamares (*Tajine calamar*)

Preparación: 50 minutos

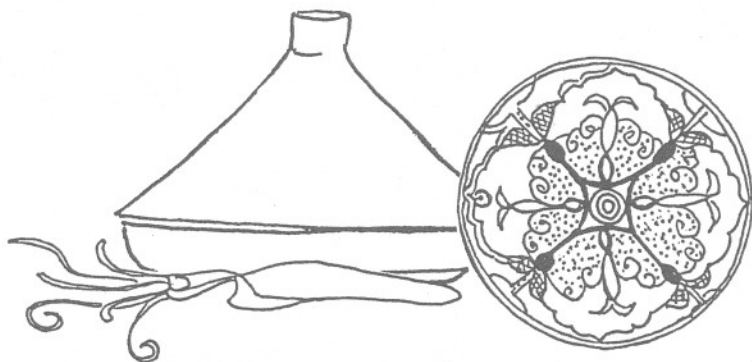
Cocción: 1 hora

Para 4 personas

- 
- 1 kg de calamares (cortados en rodajas o en dados)
  - los mismos ingredientes que en la tajine de mejillones
- 

Proceder del mismo modo que en la *tajine* de mejillones.

Añadir 2 vasos de agua en lugar de uno.



## Tajine de pulpo (*Tajine routal*)

- 
- 1 kg de pulpo (si se deja un rato en el congelador queda más tierno)
- 

Idéntica preparación que para la *tajine* de calamares.

## Tajine de albóndigas (Tajine kefta)

Preparación: 15 minutos

Cocción: 45 minutos

Para 4 personas

- 600 g de carne picada de vaca • 3 tomates • 3 cebollas
- 2 dientes de ajo • 1 manojo de perejil y cilantro
- 1 cucharada de café de especias para tajine
- 1 cucharada de café de comino • 1 cucharada de café de paprika
- 2 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta

En una ensaladera mezclar la carne picada, 1 cebolla picada muy fina, la mitad del manojo picado, el comino y la sal. Confeccionar las albóndigas y reservarlas.

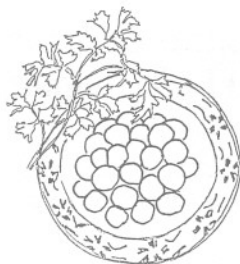
En la *tajine*, calentar el aceite y rehogar las cebollas picadas, añadir el ajo triturado, los tomates pelados y cortados a dados. Cerrar la *tajine* y dejar cocer durante 15 minutos.

Añadir el resto del manojo picado, las especias, la *paprika*, la sal, la pimienta y 1/2 vaso de agua, y taparlo durante 10 minutos.

Colocar delicadamente las albóndigas de carne. Cerrar la *tajine* y dejarlo 15 minutos más.

### Variante

Se puede añadir un pimiento cortado rehogándolo después de la cebolla. Se pueden escalfar huevos sobre la *tajine*, justo antes de servirla.





## Tajine de carne cortada (*Tajine kebab mardour*)

Preparación: 15 minutos

Cocción: 1 hora

Para 4 personas

- 
- 600 g de carne de cordero o de ternera (sin hueso) • 3 tomates
  - 3 cebollas • 2 dientes de ajo • manojo de perejil y cilantro
  - 1 cucharada de café de especias para tajine
- 
- 1 cucharada de café de comino • 2 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta
- 

Mezclar en un cuenco la carne cortada en cubos, el ajo machacado, las especias, el comino, la sal y la pimienta.

En la *tajine*, calentar el aceite y rehogar la carne durante 10 minutos.

Añadir las cebollas cortadas en láminas finas y dejar que se doren durante 10 minutos.

Añadir en seguida los tomates pelados y cortados en dados y el manojo picado, cocerlo a cubierto durante 10 minutos.

Añadir 2 vasos de agua, cerrar la *tajine* y cocer 30 minutos a fuego lento.



## Tajine de albóndigas y berenjenas (Tajine kefta danjel)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 45 minutos

Para 4 personas

- 
- 1 kg de carne picada de vaca • 1 kg de berenjenas • 3 tomates
  - 2 dientes de ajo • 1 cebolla fresca con las hojas verdes
  - 1 manojo de perejil y de cilantro • 3 ramitas de perejil
  - 1 cucharada de café de comino • 1 cucharada de café de mezcla de especias para tajine • 2 cucharadas soperas de aceite • aceite para freír
  - sal y pimienta • 2 cucharadas soperas de harina
- 

Picar la cebolla muy fina (guardar las hojas verdes) y el manojo.

En un cuenco, mezclar la cebolla, la mitad del manojo, el comino, la sal, la pimienta y la carne.

Hacer con la mezcla las albóndigas y reservar.

Cortar las berenjenas en rodajas y ponerlas a macerar en sal.

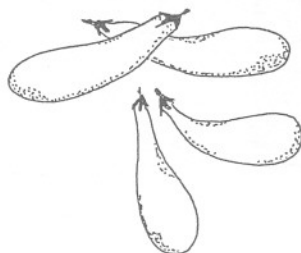
En la tajine, echar el aceite, los tomates pelados y cortados en dados, y dejar que cuezan de 10 a 15 minutos. Luego añadir el ajo triturado, las hojas verdes de la cebolla picadas, el resto del manojo picado, sal y las especias.

Cerrar y dejar cocer durante 10 minutos.

Añadir delicadamente las albóndigas de carne y cocerlas, tapadas, entre 10 y 20 minutos.

Espolvorear las berenjenas con harina y freírlas por las dos caras en aceite muy caliente. Escurrirlas colocándolas sobre papel absorbente.

Servir las berenjenas sobre las albóndigas, y espolvorearlo todo con perejil picado.



## Tajine de okras (Tajine mloukhia)

~~L. CALABRINIS~~



JUDIAS VERDES GRIEGAS = OKRAS

Preparación: 30 minutos

Cocción: 1 hora y media

Para 4 personas

- 1 kg de cordero (paletilla y cuello) • 1 kg de okras • 3 tomates
- 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 1 manojo de perejil y de cilantro
- 1 cucharada de café de especias para tajine
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva o de girasol • sal y pimienta

En un cuenco, mezclar el ajo triturado, el manojo picado, las especias, la sal, el aceite y un tomate cortado en pequeños dados. Disponer la carne en la *tajine*, rociarla con la mezcla anterior, añadir las okras sin rabillo, volver a rociar con la mezcla, añadir las cebollas cortadas en aros, rociar de nuevo y colocar por fin los tomates cortados en rodajas, rociarlos con lo restante de la mezcla y añadir 1/2 vaso de agua.

Cerrar la *tajine* y dejar cocer a fuego lento durante 1 hora y media, comprobar a media cocción si es necesaria más agua, y añadir un poco más si es así.

Servir caliente acompañado con pan.



## Tajine de okras y membrillos (*Tajine mloukhia lkim*)

Preparación: 45 minutos

Cocción: 1 hora y media

Para 4 personas

- 
- 1 kg de cordero (paletilla, cuello, trozos de pierna) • 1 kg de okras
  - 500 g de membrillos • 1 tomate • 2 cebollas • 2 dientes de ajo
  - 1 manojo de perejil y cilantro • 1 cucharada de café de especias para tajine
  - 1 cucharada de café de canela • 2 cucharadas de café de azúcar moreno
  - 2 cucharadas soperas de aceite • aceite para freír • sal y pimienta
- 

Rehogar la carne cortada en trozos grandes dentro de la *tajine*, en aceite, dorando bien los trozos por las dos caras.

Añadir la cebolla cortada en láminas, dorarla lentamente.

Añadir a continuación el tomate cortado en dados, el ajo triturado, las especias, la sal y la pimienta y el manojo picado finamente. Cubrir y dejar cocer entre 5 y 10 minutos.

Añadir un vaso de agua y las okras sin rabito. Cubrir de nuevo y cocerlo a fuego lento 1 hora y 20 minutos vigilando el jugo de la cocción, si es necesario añadir 1/2 vaso de agua.

Mientras tanto, limpiar los membrillos (sin mondarlos), sacarles las pepitas, cortarlos en cuartos, hervirlos y escurrirlos.

Calentar el aceite para freír en una sartén y dorar los cuartos de los membrillos, luego escurrirlos sobre papel absorbente.

Espolvorear los trozos de membrillo primero con azúcar y a continuación con canela.

Servir la *tajine* decorada con los membrillos.



## Tajine de membrillos (Tajine Ikim)

Preparación: 45 minutos

Cocción: 1 hora y media

Para 4 personas

- 
- 1 kg de cordero (paletilla, pierna, lechal) • 1 kg de membrillos
  - 500 g de cebollas • 2 dientes de ajo • 1 manojo de perejil y cilantro
  - 1 cucharada de café de especias para tajine • 3 cucharadas de café de canela
  - 2 cucharadas soperas de azúcar moreno • 2 cucharadas soperas de miel
  - 3 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta • aceite para freír
- 

Mezclar 1 cucharada soperas de aceite, las especias, 1 cucharada de café de canela, la sal y la pimienta; añadir la carne cortada en trozos para que macere durante 10 minutos.

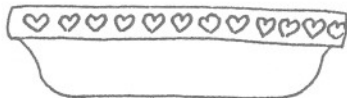
En la *tajine*, calentar 2 cucharadas soperas de aceite y dorar los trozos de carne previamente escurridos.

Añadir una cebolla finamente cortada, dorarla; añadir el ajo triturado, el manojo picado y la mezcla de maceración, tapar y dejar que cueza 10 minutos. Añadir 2 vasos de agua, llevar a ebullición y echar la cebolla cortada en láminas. Tapar y dejarlo cocer durante una hora.

Mientras tanto, cortar los membrillos en cuartos, sin pelarlos, y quitarles las pepitas. Cocer los membrillos en agua, secarlos y dorarlos en la sartén con un poco de aceite. Escurrirlos sobre papel absorbente. Fundir el azúcar y la miel con un poco de agua y untar los cuartos de membrillo con la mezcla, espolvorear con canela y servirlos sobre la *tajine*.

Comprobar el jugo de la cocción y añadir un poco de agua si es necesario, tapar y dejarlo a fuego lento 10 minutos.

Servir con pan.



## Tajine de peras (*Tajine bouaouid*)

Preparación: 50 minutos

Cocción: 1 hora y media

Para 4 personas

- 
- 1 kg de cordero o de ternera • 1 kg de peras (duras)
  - 200 g de pasas • 200 g de almendras peladas • 2 cebollas
  - 1 diente de ajo • 1 cucharada de café de especias para tajine
  - 3 cucharadas de café de canela • 2 cucharadas soperas de azúcar moreno
  - 3 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta • aceite para freír
- 

Marinar la carne cortada en trozos en la siguiente mezcla: 1 cucharada soperas de aceite, las especias, 1 cucharada de café de canela, la sal y la pimienta y el ajo triturado, y dejar reposar 10 minutos.

Ecurrir los trozos de carne y dorarlos en la *tajine* con 2 cucharadas soperas de aceite. Añadir la cebolla cortada en láminas finas, dejarla dorar, añadir la mezcla de maceración y 2 vasos de agua. Tapar y dejar cocer 1 hora y 20 minutos.

Mientras tanto, lavar y secar las pasas. Cocerlas al vapor durante 10 minutos.

Freír las almendras en un poco de aceite y escurrirlas.

Cortar las peras en 4 y sacarles las semillas (sin pelarlas). Dorar los trozos de pera en un poco de mantequilla mezclada con aceite, y escurrir.

Espolvorear los trozos de pera primero con azúcar y después con canela.

Comprobar la cantidad de jugo de la cocción en la *tajine* y reducir o alargar el jugo.

Disponer las peras en la *tajine*, a continuación las almendras y las pasas, mantener caliente.

## Tajine de frutas (Tajine faouaki)

*Preparación: 1 hora*

*Cocción: 1 hora y media*

*Para 4 personas*

- 
- 1 kg de carne (cordero o ternera) • 250 g de albaricoques secos mullidos
  - 250 g de ciruelas • 250 g de higos secos mullidos
  - 100 g de pasas • 100 g de dátiles • 250 g de almendras peladas
  - 1/2 kg de cebollas • 2 cucharadas soperas de sésamo
  - 3 cucharadas soperas de aceite • 1 cucharada de café de especias para tajine
  - 2 cucharadas de café de canela • 1 dosis de azafrán
  - 4 cucharadas soperas de miel • 4 clavos de especia
  - sal y pimienta • aceite para freír
- 

En una olla, dorar en el aceite la carne troceada durante 10 minutos. Añadir a continuación 1/2 vaso de agua, las especias, 1 cucharada de café de canela, el azafrán, la sal y la pimienta; mezclar y añadir la cebolla cortada en láminas finas.

Cubrir y dejarlo a fuego lento 10 minutos.

Añadir 3 vasos de agua, tapar y dejar que cueza 1 hora y 20 minutos (la carne ha de poder separarse fácilmente con los dedos). Mientras tanto, freír las almendras y escurrirlas sobre papel. Lavar y secar todos los frutos secos (para eliminar los productos de tratamiento).

Poner cada clase de frutos en una cazuela y añadir 1 cucharada sopera del jugo de la cocción de la carne, un poco de canela, un clavo de especia y 1/2 cucharada sopera de miel.

Calentar a fuego lento entre 5 y 10 minutos cada fruta. Tostar ligeramente los granos de sésamo en una sartén sin aceite.

Para acabar poner una *tajine* vacía a fuego lento, colocar en ella los trozos de carne, rociarla con el jugo de la cocción (reducir antes si es demasiado líquido) y a continuación repartir las cebollas encima de la carne.

Disponer los frutos intercalándolos, añadir las almendras y aderezar con los granos de sésamo.

## Tajine de patatas y aceitunas rojas (*Tajine batata zitoun ahmar*)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 1 hora y media

Para 4 personas

- 
- 1 kg de cordero o de ternera • 1 kg de patatas
  - 250 g de aceitunas rojas con hueso • 2 cebollas • 2 tomates
  - 2 dientes de ajo • 1 manojo de perejil y cilantro
  - 1 limón fresco o confitado • 2 cucharadas soperas de aceite
  - 1 cucharada de café de especias para tajine • sal y pimienta
- 

Mezclar en la *tajine* los trozos de carne con el aceite, las especias y la sal; rehogar a fuego lento durante 10 minutos. Añadir los tomates pelados y cortados en dados, el ajo triturado y el manojo picado. Cocer tapado 10 minutos.

Añadir un vaso de agua, llevar a ebullición y echar las cebollas cortadas en láminas. Tapar y cocer 20 minutos.

Pelar y cortar las patatas en cuartos, añadir un vaso de agua, llevar a ebullición y colocar las patatas dentro de la *tajine* en corona, espolvorear con pimienta, tapar y dejar cocer 45 minutos.

Mientras tanto, sancochar las aceitunas en agua hirviendo durante 10 minutos y secarlas.

Añadir las aceitunas y el limón cortado en cuartos, tapar la *tajine* y dejar cocer 15 minutos.





## Tajine de aceitunas (Tajine zitoun)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 1 hora y media

Para 4 personas

- 
- 1 kg de cordero • 1/2 kg de cebollas • 2 tomates
  - 500 g de aceitunas verdes trituradas • 2 dientes de ajo
  - 1 limón fresco o confitado • 1 manojo de perejil y cilantro
    - 1 cucharada de café de especias para tajine
    - 1 cucharada de café de paprika
  - 2 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta
- 

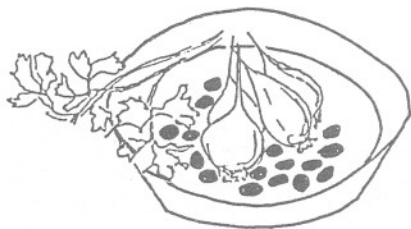
En la *tajine*, calentar el aceite y rehogar en él, durante 10 minutos, la carne cortada en trozos y mezclada con las especias, la *paprika*, la sal y la pimienta.

Añadir los tomates pelados y cortados en dados, el ajo triturado y el manojo picado, y cocer 15 minutos cubierto.

Añadir 2 vasos de agua, llevar a ebullición y echar la cebolla cortada en láminas. Tapar la *tajine* y dejar cocer 50 minutos.

Mientras tanto, deshuesar las aceitunas y sancocharlas en agua 10 minutos, después secarlas.

Añadir las aceitunas y el limón cortado en cuartos a la *tajine*, taparla y dejarla cocer 15 minutos.



## Tajine de coliflor (Tajine kroum)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 1 hora y media

Para 4 personas

- 
- 1 kg de cordero (carne pegada al hueso o paletilla)
  - 1 kg de coliflor fresca o congelada • 2 cebollas • 3 tomates
  - 2 zumos de limón • 2 dientes de ajo • 1 manojo de perejil y cilantro
  - 1 cucharada de café de especias para tajine
  - 2 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta
- 

En una ensaladera, mezclar el ajo triturado, el manojo picado, las especias, la sal y la pimienta, el zumo de limón, 2 tomates pelados y triturados, el aceite y 1/2 vaso de agua.

Echar la carne cortada en trozos dentro de la *tajine*, rociarla con parte de la mezcla anterior.

Poner la coliflor en la ensaladera, mezclarlo bien y disponer sobre la *tajine* los pequeños ramos de coliflor.

Reservar la mezcla.

Cortar el tomate en cuartos y colocarlos encima del resto.

Tapar la *tajine* y cocer 30 minutos. Abrirla, recuperar 2 cucharadas soperas del jugo de la cocción y añadir las a la mezcla de la ensaladera, luego rociar la coliflor. Tapar y cocer 30 minutos.

Abrir a continuación la *tajine* y, con una cuchara sobera, recuperar el jugo de la cocción para rociar con él la coliflor, añadir un poco de agua si es necesario, tapar y dejar cocer 30 minutos.



## Tajine de topinambures = PATATA/BONIATO ± (Tajine batata kousbia)

Preparación: 50 minutos

Cocción: 1 hora y media

Para 4 personas

- 
- 1 kg de carne de cordero • 1 kg de topinambures • 2 cebollas
  - 2 tomates • 2 dientes de ajo • 1 manojo de perejil y cilantro
  - 1 cucharada de café de especias para tajine
  - 2 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta
- 

En la *tajine*, dorar los trozos de carne en el aceite.

Añadir los tomates pelados y cortados en dados, las especias, la sal y la pimienta, cocer tapado 10 minutos.

Añadir el ajo triturado, el manojo picado, tapar y cocer 10 minutos más. Echar 2 vasos de agua, llevar a ebullición y añadir los topinambures pelados y lavados.

Tapar y dejar cocer 1 hora, comprobar el jugo de la cocción, rociar con él los topinambures (con una cuchara sobera) y añadir un poco de agua si es necesario. Tapar y cocer 10 minutos.



## Tajine a los dos nabos (Tajine laft)

Preparación: 50 minutos

Cocción: 1 hora y media

Para 4 personas

- 
- 1 pollo (1,2 kg) • 500 g de nabos violetas
  - 500 g de colinabos (nabos amarillos) • 2 cebollas • 2 dientes de ajo
  - 1 manojo de perejil y cilantro • 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
  - 2 cucharadas soperas de aceite • 1 cucharada de café de especias para tajine
  - 1 cucharada de café de canela • sal y pimienta
- 

Cortar el pollo en trozos, quitarle la piel y ponerlo a macerar en la mezcla del aceite de oliva, el ajo triturado, el manojo picado, especias, canela, sal y pimienta.

Dejar reposar entre 10 y 20 minutos.

Calentar el aceite en la *tajine*, escurrir los trozos de pollo y dorarlos durante 10 minutos. Añadir 1 cebolla finamente cortada y dejar que se dore.

Añadir la mezcla de maceración y 1 vaso de agua, después los nabos pelados y cortados en cuartos. Por fin, echar la segunda cebolla cortada en rodajas.

Tapar y cocer 1 hora y 20 minutos a fuego lento.



## Tajine de habas y cebollas frescas (Tajine foul basla khadra)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 1 hora y 20 minutos

Para 4 personas

- 
- 1 kg de carne (cordero o ternera) • 1 kg de habas frescas o congeladas
  - 1/2 kg de cebollas frescas con las hojas verdes • 2 tomates
  - 2 dientes de ajo • 1 manojo de perejil y cilantro • 1 zumo de limón
  - 1 limón • 1 cucharada de café de especias para tajine
  - 2 cucharadas soperas de aceite de oliva • sal y pimienta
- 

Mezclar en un bol el aceite de oliva, el zumo de limón, el ajo triturado, 1 tomate pelado y triturado, el manojo picado, las especias, la sal y 1 vaso de agua.

Poner la carne cortada en trozos en la *tajine* y rociarla con la mezcla. Echar las habas y volver a rociar con la mezcla; añadir las hojas verdes de las cebollas finamente cortadas, las cebollas cortadas por la mitad y el tomate en rodajas; rociar con el resto de la mezcla. Echar por último un vaso de agua y pimienta.

Tapar y dejar a fuego lento durante 1 hora y 20 minutos, vigilando el jugo de la cocción.



## Tajine de guisantes y patatas (Tajine jalbana batata)

Preparación: 45 minutos

Cocción: 1 hora y media

Para 4 personas

- 
- 1 pollo (1,2 kg) • 500 g de guisantes • 500 g de patatas
  - 1/5 kg de cebollas frescas • 2 tomates • 2 dientes de ajo
  - 1 manojo de perejil y cilantro • 1 zumo de limón • 1 limón
  - 1 cucharada de café de especias para tajine
  - 1 cucharada de café de canela • 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
  - 1 cucharada sopera de aceite • sal y pimienta
- 

Cortar el pollo y quitarle la piel.

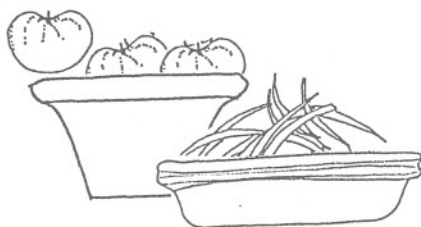
Marinar los trozos de pollo en el aceite de oliva con el ajo machacado, el manojo y las hojas verdes de las cebollas picados, el zumo de limón, las especias, la canela y la sal.

Ecurrir los trozos de carne y dorarlos en el aceite, añadir los tomates pelados y cortados en dados, dejar que se deshagan durante 10 minutos.

Añadir la mezcla de maceración y 2 vasos de agua, tapar y dejar cocer 20 minutos.

Echar las patatas cortadas en cuartos, las cebollas enteras, los guisantes y el limón cortado en cuartos, y espolvorear con pimienta.

Cubrir y dejarlo a fuego lento 1 hora, vigilar el jugo de la cocción destapando la *tajine* al cabo de 30 minutos.



## Tajine de corazones de alcachofa y guisantes (*Tajine kouk jalbana*)

Preparación: 45 minutos

Cocción: 1 hora y media

Para 4 personas

- 
- 1 kg de carne de cordero • 8 corazones de alcachofa
  - 500 g de guisantes • 500 g de cebollas frescas • 2 tomates
  - 2 dientes de ajo • 1 manojo de perejil y cilantro
  - 1 zumo de limón • 1 cucharada de café de especias para tajine
  - 2 cucharadas soperas de aceite de oliva • sal y pimienta
- 

En la *tajine*, rehogar a fuego lento los trozos de carne en el aceite de oliva.

Echar los tomates pelados y cortados en dados, el ajo triturado, el manojo picado, las especias, la sal y la pimienta.

Cubrir y cocer entre 10 y 20 minutos.

Añadir 1 vaso de agua, los corazones de alcachofa, las cebollas enteras y el zumo de limón. Tapar y cocer 30 minutos. Echar 1 vaso de agua, los guisantes y el limón cortado en láminas finas.

Cocer tapado entre 30 y 40 minutos.



## Tajine de calabacines de Niza (Tajine garrâ baldia)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 1 hora y media

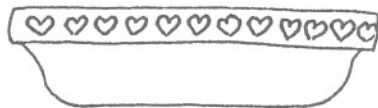
Para 4 personas

- 
- 1 kg de cordero • 1 kg de calabacines de Niza (redondos)
  - 2 tomates • 2 cebollas • 1 zumo de limón • 1/2 limón
  - 2 dientes de ajo • 1 manojo de perejil y cilantro
  - 1 cucharada de café de especias para tajine
  - 2 cucharadas soperas de aceite de oliva • sal y pimienta
- 

En un cuenco, mezclar el aceite, la sal y la pimienta, el manojo picado finamente, el ajo triturado, el zumo de limón, 1 tomate pelado y cortado en dados y 1/2 vaso de agua.

Poner la carne troceada en la *tajine*, rociar con la mezcla; disponer las cebollas cortadas en rodajas, rociar de nuevo; añadir a continuación los calabacines cortados en cuartos y dispuestos en corona, rociar otra vez. Para terminar, cortar el tomate y la mitad del limón e intercalarlos entre los trozos de calabacín. Echar el resto de la mezcla encima.

Tapar la *tajine* y cocer a fuego lento 1 hora y media, controlando el jugo de la cocción y añadiendo agua si fuera necesario.





## Tajine de calabacines italianos (Tajine slaoui)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 1 hora y media

Para 4 personas

- 
- 1 kg de carne de cordero o de ternera
  - 1 kg de calabacines italianos (calabacines largos, de color verde pálido)
    - 500 g de cebollas • 2 tomates • 2 dientes de ajo
  - 1 manojo de perejil y cilantro • 1 cucharada de café de especias para tajine
  - 1/2 dosis de azafrán • 3 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta
- 

En un cuenco, mezclar el ajo triturado, el manojo picado, las especias, el azafrán, la sal, el aceite y 1 vaso de agua.

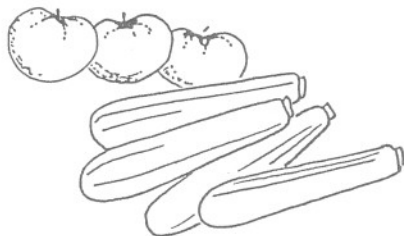
En la *tajine*, poner la carne cortada a trozos y rociarla con la mezcla.

Echar las cebollas cortadas en láminas y rociar con la mezcla.

Añadir los calabacines italianos cortados en dados y rociar de nuevo. Espolvorear con pimienta.

Echar los tomates pelados y cortados en rodajas, y verter el resto de la mezcla.

Tapar y cocer a fuego lento 1 hora y media.



## Tajine de patatas y judías verdes (*Tajine batata loubia khadra*)

*Preparación: 40 minutos*

*Cocción: 1 hora y media*

*Para 4 personas*

- 
- 1 kg de carne (cordero o ternera) • 500 g de patatas
  - 500 g de judías verdes • 2 cebollas • 2 tomates • 1 limón
  - 1 zumo de limón • 2 dientes de ajo • 1 manojo de perejil y cilantro
  - 1 cucharada de café de especias para tajine
  - 2 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta
- 

En la *tajine*, calentar el aceite y dorar en él los trozos de carne.

Echar los tomates pelados y cortados en dados, el ajo triturado, las especias y la sal.

Cocer 10 minutos. Añadir el manojo picado, el zumo de limón y 1 vaso de agua. Llevar a ebullición.

Añadir las judías verdes cortadas por la mitad y las cebollas en láminas. Tapar la *tajine* y cocer 30 minutos.

Añadir 1 vaso de agua, las patatas y el limón cortado a cuartos, espolvorear con pimienta.

Tapar y cocer 50 minutos a fuego lento. Añadir un poco de agua si es necesario al acabar la cocción.

## Tajine de judías verdes (Tajine loubia khadra)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 1 hora y media

Para 4 personas

- 1 kg de carne de cordero o ternera • 1 kg de judías verdes
- 500 g de cebollas frescas con las hojas verdes • 2 tomates
- 2 dientes de ajo • 1 zumo de limón • 1 limón
- 1 manojo de perejil y cilantro • 1 cucharada de café de especias para tajine
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de aceite • sal y pimienta

En la *tajine*, rehogar en el aceite los trozos de carne (si habéis elegido pollo, quitarle la piel). Echar los tomates pelados y cortados en dados, el ajo triturado, las especias, la sal y la pimienta, tapar 10 minutos. Añadir el manojo picado y las hojas verdes de las cebollas picadas, el zumo de limón y 1 vaso de agua, cocer tapado durante 10 minutos.

Añadir a continuación las judías verdes cortadas por la mitad, las cebollas enteras y el limón cortado en cuartos.

Tapar y dejar a fuego lento 1 hora y media.

*Se puede utilizar limón confitado en lugar de limón fresco.*





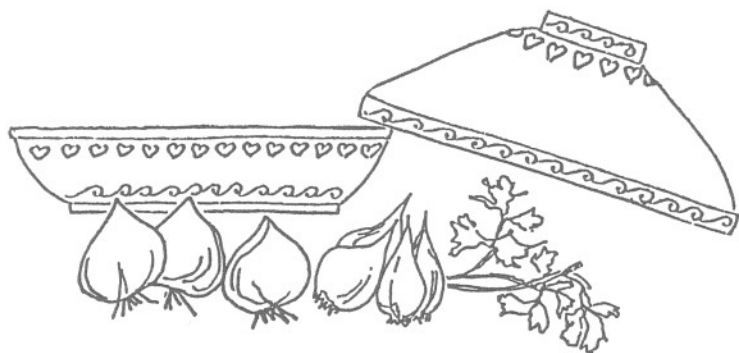
# *El pollo*

*Pollo con judías verdes*

*Pollo con aceitunas*

*Pollo con aceitunas y patatas fritas*

*Pollo con almendras*



## Pollo con judías verdes (Dajaj loubia khadra)

Preparación: 45 minutos

Cocción: 1 hora

Para 4 personas



- 1 pollo (1,2 kg) • 1 kg de judías verdes
- 250 g de aceitunas verdes deshuesadas
- 2 cebollas • 2 dientes de ajo
- 1 limón fresco o confitado • 1 zumo de limón
- 1 manojo de perejil y cilantro • 1 cucharada de café de especias para tajine • 1 cucharada de café de canela
- 2 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta

Cortar el pollo y quitarle la piel. En una gran ensaladera, mezclar el ajo triturado, el manojo picado, el zumo de limón, las especias, la canela, 1 cucharada soperas de aceite, la sal y la pimienta.

Poner a marinar los trozos de pollo en la mezcla preparada y dejar reposar entre 10 y 20 minutos.

En una olla, calentar 2 cucharadas soperas de aceite y dorar en él los trozos de pollo escurridos.

Añadir a continuación la mezcla de maceración y 2 vasos de agua, llevar a ebullición.

Echar las judías verdes cortadas por la mitad, las cebollas a láminas y el limón a cuartos.

Tapar la olla y cocer a fuego lento durante 40 minutos.

Mientras tanto, cocer las aceitunas en agua durante 15 minutos y escurrirlas.

Añadir las aceitunas a la olla, taparla y dejar que cueza 10 minutos.

Servir, en una bandeja calentada previamente en el horno, los trozos de pollo con las judías verdes encima, y decorar con las aceitunas y el limón.

## Pollo con aceitunas (Dajaj zitoun)

*Preparación: 45 minutos*

*Cocción: 1 hora*

*Para 4 personas*

- 
- 1 pollo (1,2 kg) • 500 g de hígados de ave • 250 g de aceitunas verdes deshuesadas • 4 cebollas • 2 dientes de ajo • 1 manojo de perejil y cilantro
  - 1 zumo de limón • 1 limón confitado • 2 cucharadas soperas de aceite
  - 1 cucharada soperas de aceite de oliva • 1 cucharada de café de especias para tajine
  - 1 cucharada de café de canela • 1/2 dosis de azafrán • sal y pimienta
- 

Cortar el pollo en trozos y quitarle la piel.

En una ensaladera, mezclar el aceite de oliva, las especias, la canela, el azafrán, la sal, la pimienta, el ajo triturado, el zumo de limón y el manojo picado.

Poner los trozos de pollo y los hígados a marinar durante 20 o 30 minutos en la mezcla preparada.

En una olla, calentar el aceite y dorar en él los trozos de pollo escurridos, dorar igualmente los hígados y retirarlos.

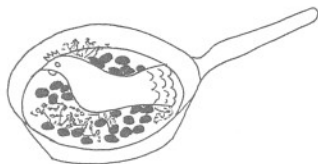
Echar a continuación en la olla la mezcla de maceración y 1 vaso de agua, llevar a ebullición y añadir las cebollas cortadas en finas láminas. Tapar y cocer 40 minutos.

Mientras tanto, cocer las aceitunas en agua 15 minutos, y escurrirlas.

Añadir a la olla las aceitunas y el limón confitado cortado en cuartos. Cocer, tapado, 10 minutos.

Añadir los hígados de ave, 1/2 vaso de agua si es necesario y cocer todavía 10 minutos más.

Servir en una bandeja redonda, colocando las aceitunas y las cebollas sobre los trozos de pollo, y regándolo con el jugo de la cocción. Los hígados se disponen alrededor y, para terminar, se decora con los trozos de limón confitado.





## Pollo con aceitunas y patatas fritas (*Dajaj zitoun batata maklia*)

Preparación: 45 minutos  
Cocción: 1 hora y 20 minutos  
Para 4 personas



- 1 pollo (1,2 kg) • 250 g de aceitunas verdes deshuesadas • 1 kg de patatas
- 4 cebollas • 1 tomate • 1 zumo de limón • 1 limón confitado
- 1 manojo de perejil y cilantro • 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de café de especias para tajine • 1 cucharada de café de canela
- 1/2 dosis de azafrán • 4 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta
- aceite para freír • 3 cucharadas soperas de sal gorda

Humedecer el pollo con un poco de agua y frotarlo con la sal gorda.

Dejar reposar 20 minutos. Lavar y secar el pollo.

En una ensaladera grande, mezclar 1 cucharada soperas de aceite, la sal, la pimienta, las especias, el azafrán, la canela, el manojo picado, 2 dientes de ajo y el zumo de limón.

Poner el pollo entero en la mezcla y untarlo bien tanto por dentro como por fuera. Dejarlo marinar entre 20 y 30 minutos.

En una olla, ovalada si es posible, poner el pollo escurrido a dorar en 2 cucharadas soperas de aceite caliente, durante 10 o 20 minutos a fuego medio. Tapar a media cocción y remover regularmente.

Añadir entonces la mezcla de maceración y 2 vasos de agua, tapar y cocer 30 minutos.

Echar las cebollas cortadas en láminas y el limón confitado cortado en cuartos. Tapar y cocer 30 minutos a fuego lento, vigilando el jugo de la cocción; añadir 1/2 vaso de agua si es necesario.

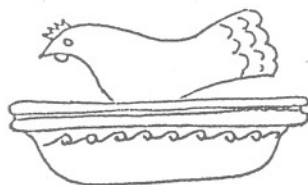
Mientras tanto, cocer las aceitunas en agua durante 15 minutos y escurirlas.

En una cazuela, deshacer el tomate pelado y cortado en dados en 1 cucharada soperas de aceite, añadir los 2 dientes de ajo triturados y las aceitunas, cocer de 10 a 15 minutos.

Freír las patatas cortadas en bastoncitos y escurirlas.

Servir el pollo en una bandeja redonda u ovalada, con las patatas y el limón confitado encima, disponer las aceitunas y su relleno de cocción alrededor.

## Pollo con almendras (Dajaj louz)



Preparación: 50 minutos

Cocción: 1 hora y media

Para 4 personas

- 1 pollo (1,5 kg) • 250 g de hígados de ave
- 250 g de almendras peladas • 2 huevos duros • 2 cebollas
- 2 dientes de ajo • 1 zumo de limón • 1 limón confitado
- 4 cucharadas soperas de aceite • 1 cucharada de café de especias para tajine
- 1 cucharada de café de canela • 1/2 dosis de azafrán • sal y pimienta
- aceite para freír • 3 cucharadas soperas de sal gorda

Humedecer el pollo con un poco de agua y frotarlo con sal gorda. Dejarlo en contacto entre 10 y 20 minutos, lavar y secar.

En una ensaladera, mezclar el ajo triturado, las especias, la canela, el azafrán, la sal y la pimienta, el zumo de limón y una cucharada soperas de aceite.

Poner los hígados y el pollo en la ensaladera y rellenarlos con la mezcla, dejarlo reposar entre 10 y 20 minutos.

En una marmita, calentar 3 cucharadas soperas de aceite y dorar en él el pollo escurrido, girarlo regularmente y taparlo entretanto a medias, 20 minutos. Añadir los hígados de ave y dorarlos entre 5 o 10 minutos. Retirarlos y reservarlos.

Añadir a continuación la mezcla de la maceración y 2 vasos de agua y llevar a ebullición, echar entonces las cebollas picadas finamente y el limón confitado cortado en 4.

Tapar y dejar cocer 30 minutos a fuego lento, removiendo el pollo de vez en cuando y vigilando el jugo de la cocción.

Mientras tanto, freír las almendras y escurrir las.

Añadir los hígados a la cazuela, taparla y cocer entre 5 y 10 minutos.

Servir el pollo en una bandeja redonda u ovalada, disponer los hígados alrededor y rociarlo todo con el jugo de la cocción (reducido si fuera necesario), los huevos cortados en cuartos y las almendras.

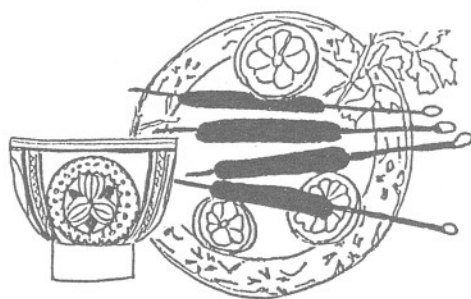
Esparcir sobre el pollo algunas almendras y los trozos del limón confitado.

# *Las brochettes*

*Brochettes de carne*

*Brochettes de hígado de cordero*

*Brochettes de hígado al redaño: boulfaf*



## Brochettes de carne (Koutban laham)

*Preparación: 30 minutos*

*Cocción: 20 minutos*

*Para 4 personas*

- 
- 1 kg de carne de cordero (pierna) • 2 cebollas frescas o 1 cebolla rosada
  - 1 manojo de perejil y cilantro • 2 cucharadas de café de comino
  - 1 cucharada sopera de aceite • sal y pimienta
- 

Cortar la carne en cubos de 3 cm, ponerla en un recipiente y añadir la cebolla y el manojo picados, el comino, la sal, la pimienta y el aceite.

Mezclar bien y dejar reposar 1 hora (si es posible).

Ensartar las *brochettes* y cocerlas sobre brasas girándolas de vez en cuando.

Servir con un salteado de tomates, cebollas y pimientos y pan caliente.

Acompañar con té a la menta poco azucarado.



## Brochettes de hígado de cordero (Koutban kabda)

*Preparación: 40 minutos*

*Cocción: 20 minutos*

*Para 4 personas*

- 
- 1 kg de hígado • 2 cebollas frescas o 1 cebolla rosada
  - 1 manojo de perejil y cilantro
  - 2 cucharadas de café de comino • sal y pimienta.
- 

Cortar el hígado en cubos de 3 o 4 cm, ponerlos en un recipiente y añadir el manojo y la cebolla picados y el comino.

Dejar reposar 15 minutos, añadir la sal y la pimienta y ensartar delicadamente las *brochettes*; soasarlás sobre brasas girándolas de vez en cuando.

*Servir con una ensalada de berenjenas y pan caliente.*



## Brochettes de hígado al redaño (Boulfaf)

*Preparación: 1 hora*

*Cocción: 20 minutos*

*Para 4 personas*

- 
- 1 kg de hígado de cordero • 1 redaño de cordero
  - 2 cucharadas de café de comino • sal y pimienta
  - 3 cucharadas soperas de harina completa
- 

Soasar el trozo de hígado entero sobre brasas.

Cortarlo en cubos de 3 cm, añadir el comino, la sal y la pimienta.

Cortar el redaño en cintas de 3 cm de ancho.

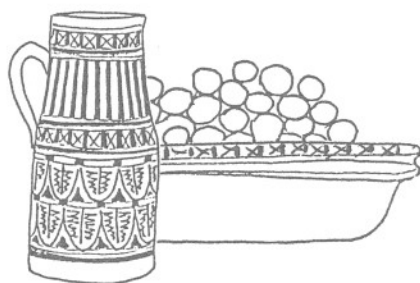
Tostar la harina en seco en una sartén y dorarla ligeramente.

Enrollar cada cubo de hígado en el redaño, darle una vuelta y ensartar las *brochettes*.

Tostar las *brochettes* girándolas sobre las brasas y espolvorearlas con la harina tostada al acabar la cocción.

Servir muy caliente con pan caliente y té a la menta.







# Los *bricks* (*briouates*)

*Bricks de atún*

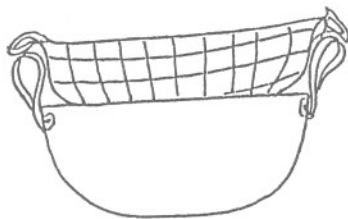
*Bricks de atún y col*

*Bricks de carne y verduras*

*Bricks de verduras*

*Bricks de carne*

**B**riouates quiere decir "pequeños sobres". Son hojas de bricks (NT: hojaldre laminado que en Francia se vende bajo este nombre para preparar los briouates o las pastillas marroquíes) rellenas de distintos ingredientes. Se doblan en triángulo (el modelo está en los paquetes en que vienen las hojas). Después se fríen en aceite muy caliente, se doran por los dos lados, se escurren y se sirven calientes o tibios con cuartos de limón y una ensalada verde. A menudo se proponen como entrante para acompañar una tajine de carne y frutos o ciruelas, o bien con una tajine de pescado en caso de servir los briouates de atún.



## Bricks de atún (Briouates thun)

Preparación: 1 hora

Cocción: 30 minutos

Para 4 personas

- 
- 1 paquete de hojas de bricks • 2 latas de atún al natural
  - 2 cebollas frescas (si es posible) • 2 limones
  - 1 cucharada de café de comino • 1 cucharada de café de cilantro en polvo
  - 1 manojo de perejil y cilantro • sal y pimienta • aceite para freír
- 

En una ensaladera, mezclar el atún escurrido, la cebolla muy finamente rallada, el manojo picado, el comino, el cilantro en polvo, la sal y la pimienta.

Cortar las hojas de bricks en 2 o en 3, rellenarlas con la mezcla, doblarlas en triángulo y freírlas en el aceite muy caliente. Dorar por los 2 lados, escurrir y servir los briouates acompañados con cuartos de limón y ensalada verde.

Para acompañar una comida de pescado.



## Bricks de atún y col verde (Briouates thün kroum)

Preparación: 1 hora

Cocción: 30 minutos

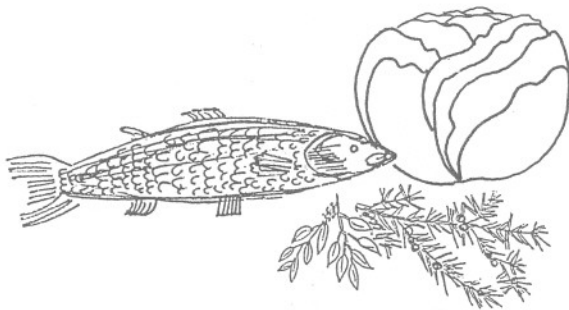
Para 4 personas

- 
- 1 paquete de hojas de bricks • 2 latas de atún al natural
  - 250 g de col verde • 1 cebolla fresca • 1 manojo de perejil y cilantro
  - 2 limones • 1 cucharada de café de cilantro en polvo
  - 1 cucharada de café de comino
  - sal y pimienta • aceite para freír
- 

Rallar muy finamente la col verde y la cebolla. Picar el manojo. Escurrir el atún.

En una ensaladera, mezclar la col, la cebolla, el manojo, el atún, el comino, el cilantro, la sal y la pimienta.

Cortar las hojas de bricks en 2 o en 3, rellenarlas con la mezcla, doblarlas y freírlas en el aceite muy caliente. Escurrir y servir los briouates calientes o tibios acompañados de cuartos de limón.



## Bricks de carne y verduras (Briouates laham khoudra)

Preparación: 1 hora

Cocción: 30 minutos

Para 4 personas

- 250 g de carne picada de vaca • 1 paquete de hojas de bricks
- 2 cebollas frescas con las hojas verdes • 1 calabacín fino
- 250 g de champiñones • 1 manojo de perejil y cilantro • 1 limón
- 1 cucharada de café de jengibre fresco, rallado o en polvo
- 1/2 cucharada de café de cúrcuma • 2 cucharadas soperas de aceite
- sal y pimienta • aceite para freír

En una sartén, calentar un poco de aceite y dorar en él 1 cebolla finamente picada. Retirar y escurrir.

Rallar el calabacín y estofarlo en la sartén aceitosa. Retirar y escurrir.

Cortar los champiñones en láminas y estofarlos en la sartén, añadir el resto del aceite y rehogarlos.

Retirar, escurrir y picar burdamente con un cuchillo.

En una ensaladera, mezclar la carne picada, la cebolla cruda picada muy fina, la cebolla dorada, el calabacín, los champiñones, las hojas verdes de la cebolla y el manojo finamente picados, el jengibre, la cúrcuma, la sal y la pimienta.

Cortar las hojas de bricks en 2 o 3 con unas tijeras, rellenarlas con la mezcla, doblarlas según el modelo del paquete, en cuadrado o en triángulo. Freírlas en el aceite muy caliente.

Ecurrir y servir los bricks calientes o tibios, acompañados con limón y ensalada.



## Bricks de verduras (Briouates khoudra)

Preparación: 1 hora

Cocción: 30 minutos

Para 4 personas

- 
- 1 paquete de hojas de bricks • 2 cebollas frescas
  - 2 calabacines finos • 250 g de champiñones
  - 1 manojo de perejil y cilantro • 1 limón
  - 1 cucharada de café de jengibre fresco, rallado o en polvo
  - 1/2 cucharada de café de cúrcuma • 2 cucharadas soperas de aceite
  - sal y pimienta • aceite para freír
- 

Echar un poco de aceite en una sartén y dorar en él las cebollas picadas muy finamente. Retirar y escurrir.

Rallar y estofar los calabacines en la sartén y añadir un poco de aceite cuando toda el agua se haya evaporado. Retirar y escurrir.

Estofar los champiñones cortados en láminas en la sartén; añadir un poco de aceite al acabar la cocción y dorarlos.

Retirarlos, escurridlos y picarlos burdamente con un cuchillo.

En una ensaladera, mezclar todas las verduras, el manojo picado, el jengibre, la cúrcuma, la sal y la pimienta.

Cortar las hojas de bricks en 2 o 3, rellenarlas con la mezcla, doblarlas en triángulo y freírlas en aceite muy caliente, dorando las dos caras.

Ecurrir los bricks y servirlos calientes o tibios acompañados de limón y de una ensalada verde.



## Bricks de carne (Briouates laham)

Preparación: 1 hora

Cocción: 30 minutos

Para 4 personas

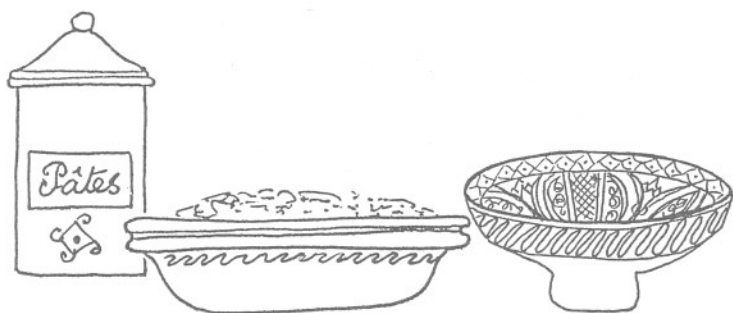
- 
- 500 g de carne picada de buey • 1 paquete de hojas de bricks
  - 2 cebollas frescas (si es posible) 1 manojo de perejil y cilantro
    - 1 cucharada de café de jengibre fresco, rallado o en polvo
  - 1 cucharada de café de comino • sal y pimienta • aceite para freír
- 

En una ensaladera, mezclar la carne picada, la cebolla rallada finamente, el manojo picado, el jengibre, el comino, la sal y la pimienta.

Cortar las hojas de bricks en 2 o 3, rellenarlas con la mezcla, doblarlas y freírlas en aceite muy caliente. Dorar los dos lados, escurrir y servir los briouates con una ensalada verde.

Servir estos briouates como entrante con una tajine de carne y ciruelas, o de carne y frutas.







# *Arroces y pastas*

*Arroz con verduras*

*Pasta con carne*



## Arroz con verduras (Rouz bi khoudra)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 1 hora

Para 4 personas

- 
- 500 g de carne (cordero, buey o ternera) • 500 g de arroz perfumado
  - 2 zanahorias • 2 tomates • 2 pimientos • 2 ramas de apio
  - 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 1 manojo de perejil y cilantro
  - 1 cucharada de café de especias para tajine • 1 cucharada de café de paprika
  - 1 cucharada de café de mantequilla salada (optativo)
  - 2 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta
- 

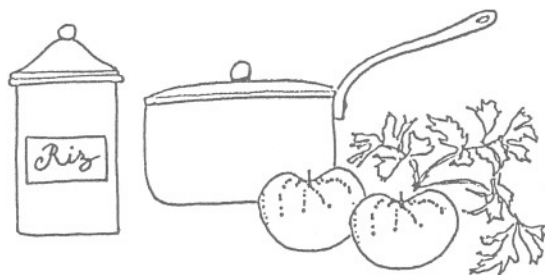
En una olla, rehogar en el aceite la carne cortada en cubos, y a continuación la cebolla picada finamente.

Añadir el ajo triturado y los tomates pelados y cortados en dados, tapar y cocer 10 minutos. Añadir 2 vasos de agua, las especias, la paprika, el manojo picado, la sal y la pimienta y cocer tapado durante 10 minutos.

En una segunda olla, recuperar la mitad del jugo de la cocción y añadirle 1/2 litro de agua y el arroz limpio, rectificar la sal si es necesario. Cocer a fuego lento sin remover durante 20 minutos. Tapar y prolongar la cocción 10 minutos más.

Añadir a la primera olla 2 vasos de agua y llevar a ebullición. Cortar todas las verduras en dados y añadirlas a la carne. Tapar y cocer 40 minutos.

Servir el arroz en una bandeja redonda, disponer la carne y las verduras encima y rociar con un poco de jugo de cocción de la carne y de las verduras.



## Pasta con carne (*Chaâria bi laham*)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 1 hora

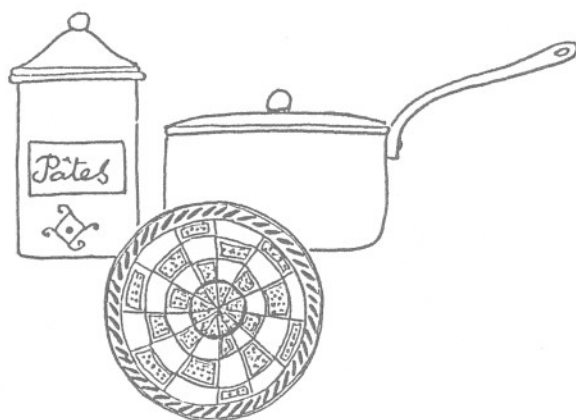
Para 4 personas

- 
- 500 g de carne de cordero o de ternera • 500 g de pasta fina
  - 1 cebolla • 3 tomates • 1 cucharada sopera de concentrado de tomate
  - 1/2 manojo de perejil y cilantro • 2 cucharadas soperas de aceite
  - 1 cucharada de café de especias para tajine • sal y pimienta
- 

Echar en una olla la carne cortada en trozos pequeños y rehogarlos en el aceite, añadir las cebollas muy finamente picadas y cocer 10 minutos. Añadir las especias, la sal, la pimienta y los tomates pelados y cortados en dados, cocer a fuego lento durante 15 minutos.

Añadir el perejil picado y 4 vasos de agua, cocer 15 minutos. En una cazuela, recuperar la carne y la mitad del jugo de cocción, y dejarla en el fuego todavía 15 minutos más.

En la olla, echar 1/2 litro de agua y el concentrado de tomate, llevar a ebullición y echar la pasta en cascada, remover a fuego lento durante 10 minutos. Servir la pasta, rociada con el jugo de la cocción, y disponer la carne encima.



# Los couscous

*Preparación del grano para el couscous de trigo*

*Couscous de sémola de trigo duro*

*Couscous de maíz*

*Couscous de cebada perlada*

*Salsas para acompañar el couscous*

*Couscous de trigo con verduras*

*Couscous de primavera*

*Couscous vegetariano*

*Couscous dulce-salado (tfaïa)*

*Couscous de pescado*

**E**l couscous es un plato compuesto de un cereal, cocido al vapor, de distintas verduras (según las estaciones) y de carne.

#### **El cereal**

El trigo, en sémola, o couscous de granos gordos, medianos o finos. La cebada perlada. El maíz. El trigo triturado.

#### **Las verduras**

En general se utilizan las verduras de la estación. Actualmente, algunas verduras podemos encontrarlas todo el año. Las más usadas son los calabacines, las zanahorias, distintos tipos de nabo, las habas enteras o sin cáscara, los tomates, los garbanzos, las cebollas, los corazones de alcachofa, las coles, los pimientos, las calabazas, las berenjenas.

#### **Las carnes**

El cordero, el buey, los hígados y el pescado.

#### **Los utensilios**

El couscoussier se compone de 2 partes: una marmita para el caldo y las verduras y la parte superior, que es una especie de colador donde se cuecen los granos al vapor. En el caso de no disponer de él, se puede utilizar una cacerola o una olla para cocer las verduras y un colador que se adapte a la parte superior de la cacerola para cocer allí los granos. También se puede utilizar el microondas para preparar el grano según la receta ofrecida.

#### **La preparación**

Se rehoga la carne con las especias y la cebolla en una cacerola, a continuación se añade agua para hacer caldo. Se aparta algo del caldo para echarlo en la marmita del couscoussier; después de haber añadido un poco más de agua en la marmita se lleva a ebullición y a continuación se echan las verduras paulatinamente, según su tiempo de cocción. La carne sigue cociéndose en la cacerola.

Al mismo tiempo, se moja el cereal y se deja cocer al vapor en la parte superior del couscoussier, habiendo separado previamente y con cuidado los granos. Cuando el vapor ha atravesado el couscous entre 10 y 15 minutos, se echa en una bandeja, se moja otra vez con agua fría y se deja reposar, mientras se trabaja el grano con las manos. Se pone de nuevo a cocer al vapor por segunda vez, sin olvidar en ningún momento la cocción de la carne.

Para terminar, el couscous se sirve en una bandeja grande; se vierte el grano y se disponen las verduras y la carne encima rociándolo todo con el jugo de la cocción. El couscous y el jugo deben estar muy calientes mientras se prepara el plato; luego se deja reposar unos minutos antes de servirse.

Podemos, pues, preparar el couscous con el cereal de nuestra elección. Las recetas que doy se adaptan a todo tipo de cereal.

En Marruecos, el couscous se presenta en una gran bandeja redonda, se come directamente en ella o bien en platos, con la ayuda de cucharas grandes o con las manos.

## Preparación del grano para el couscous de trigo

- 
- 500 g de granos de couscous fino o mediano
  - 2 cucharadas soperas de aceite de oliva • 1 cucharada de café de sal
  - entre 60 y 80 g de mantequilla
- 

Echar el grano en una gran ensaladera, añadir la sal y el aceite de oliva, mezclar bien con los dedos hasta embeber todos los granos de materia grasa.

Añadir, sin dejar de mezclar con los dedos y progresivamente, 1/2 litro de agua fría.

Trabajar el grano con los dedos y deshacer todos los grumos.

Dejar reposar 10 minutos y empezar de nuevo el trabajo con los dedos. Dejar reposar 10 minutos.

Mientras tanto, llevar a ebullición el agua en la marmita del *couscoussier* vacía o con las verduras del *couscous* con el caldo.

Retomar el trabajo del grano, que debe haber absorbido toda el agua: el secreto de un buen *couscous* es un grano ligero, es decir muy trabajado con los dedos. Echar el grano en pequeñas cantidades en la parte superior del *couscoussier* (el colador), sin aplastarlo, pasar la mano por debajo del recipiente para sacar los granos que se hayan escapado por los agujeros y colocar el colador sobre la marmita a fuego fuerte. Hacer una juntura (con papel de cocina o film transparente) entre la marmita y el colador, de manera que el vapor suba hasta el grano y no se escape por los bordes de la marmita.

Desde el momento en que el vapor sale por encima del grano, añadir con la ayuda de un cazo parte del grano que quedaba en la ensaladera, reemprendiendo en seguida el trabajo con los dedos para evitar la formación de cualquier grumo hasta que se espese el grano. Cuando vuelva a escapar el vapor, esperar de 10 a 15 minutos.

Después de estos 15 minutos, retirar la parte superior del *couscoussier*, tapar la marmita y bajar el fuego.

Recuperar el grano en la ensaladera y añadir progresivamente 1/2 litro de agua fría sin dejar de mezclar con la ayuda de una espátula para deshacer los granos. Tapar y dejar reposar entre 15 y 20 minutos.

Lavar el colador y limpiar bien los agujeros para que el vapor pueda pasar durante la segunda cocción del grano, secar.

Trabajar de nuevo el grano con los dedos, debe quedar fluido y ligero y sin ningún grumo.

Volver a hacerlo cocer como antes añadiéndolo en pequeñas cantidades en la parte superior del *couscoussier*.

Al acabar, cuando el vapor se escapa por encima del grano, esperar todavía entre 10 y 15 minutos y entonces, con la ayuda de la espátula, recuperar el grano en una gran bandeja de servicio, añadir la mantequilla y mezclar bien, evitando que el grano se enfríe demasiado, ya que si está frío absorbe mal el caldo del *couscous*.

Disponer en la bandeja el grano bien caliente y rociar con el jugo de la cocción de la carne y de las verduras, también muy caliente.

Colocar las verduras sobre el grano, a continuación la carne y, finalmente, decorar con algunas verduras según sus colores y formas. Rociar con pequeñas cantidades de jugo pero sin empapar el grano.

Con las manos, modelar el grano en forma de cono, aplastándolo ligeramente y subiéndolo por los bordes.

Dejar reposar 5 minutos, tapado, y servir; echar el resto de verduras, de carne y de jugo en una ensaladera y presentar al lado.

*Se puede acompañar de alguna salsa, servida a parte.*

### **Cocción del grano en el microondas**

Preparar el grano del mismo modo que anteriormente, ponerlo en una ensaladera o una olla de cristal que pueda ponerse en el microondas, cubrir con una tapadera y cocer 6 minutos a plena potencia (750 W).

Retomar el grano como para una cocción normal, trabajarlo del mismo modo una segunda vez.

Cocer de nuevo en el microondas 4 minutos a plena potencia.

Acabar la preparación como en la receta anterior.





## Couscous de sémola de trigo duro (*Couscous kamh*)

---

\*500 g de sémola de grano grande

• 4 cucharadas soperas de aceite de oliva • 60 g de mantequilla • sal

---

Poner la sémola en una fuente grande, rociar con 1/2 vaso de agua removiendo muy rápidamente para evitar la formación de grumos y deshacer trabajando la sémola con las manos.

Poner a cocer la sémola al vapor, que debe traspasar el grano durante 10 o 15 minutos.

Rociar el grano, de nuevo en la fuente, con 2 cucharadas de aceite de oliva, amasar bien y dejar reposar 15 minutos.

Trabajar concienzudamente el grano con las manos y cocerlo otra vez al vapor. Esperar 15 minutos y ponerlo de nuevo en la fuente. Rociar con 1/2 litro de agua, dejar reposar 15 minutos, trabajar con las manos y separar bien los granos.

Cocer por tercera vez y esperar 15 minutos desde que empieza a traspasar el vapor.

Ponerlo en la bandeja en que se servirá, añadir la mantequilla, mezclar sin enfriar y rociar con el jugo de cocción de la carne y las verduras.



## Couscous de maíz (Badaz)

- 
- 500 g de *sémola de maíz* • 4 cucharadas soperas de *aceite de oliva*  
• 2 cucharadas soperas de *aceite de argane o de oliva* • *sal*
- 

Mezclar la *sémola de maíz* con 2 cucharadas soperas de *aceite de oliva*, añadir progresivamente y removiendo 1/2 litro de *agua fría*.

Trabajar con los dedos durante 10 minutos y dejar reposar. Retomar el trabajo con los dedos, colocar a continuación la *sémola de maíz* en la parte superior del *couscoussier* y cocer encima de las verduras.

Recuperar la *sémola*, añadir 2 cucharadas soperas de *aceite de oliva*, mezclar con la ayuda de una espátula y añadir 1/2 litro de *agua*, tapar con un trapo y dejar reposar 15 minutos, retomar el trabajo de la *sémola* con los dedos y volver a cocer en la parte superior del *coscoussier*, sobre las verduras.

Recuperar la *sémola*, añadir 2 vasos de *agua* y mezclar con la espátula, tapar y dejar reposar.

Cocer por última vez la *sémola* sobre el vapor.

Poner la *sémola* en una gran fuente, rociar con 2 cucharadas soperas de *aceite de argane o de oliva*, mezclar bien sin enfriarlo demasiado y rociar con el jugo de cocción de la carne y las verduras, y colocar éstas. Tapar con un trapo, dejar reposar entre 5 y 10 minutos y servir.

*Servir acompañado de una salsa picante.*

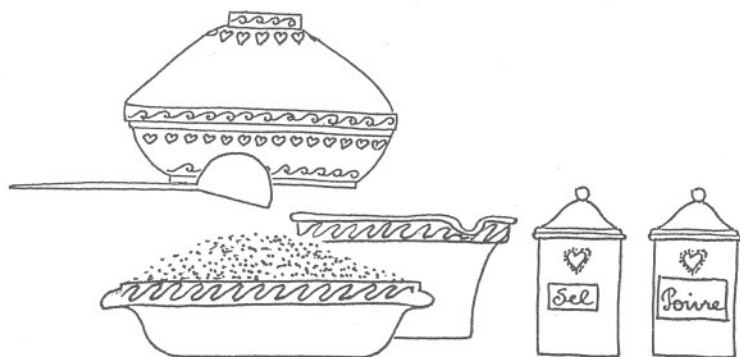


## Couscous de cebada perlada (Balboula)

- 
- 500 g de cebada perlada
  - 4 cucharadas soperas de aceite de oliva • sal
- 

Limpiar y poner en remojo la cebada hasta que crezca y proceder a continuación del mismo modo que para hacer el pilpil de trigo (ver receta de *couscous* vegetariano).

Servir con las verduras y la carne como en la receta del *couscous* con verduras.



## Salsas para acompañar el couscous

Estas salsas se sirven a parte, en un cuenco, y puede ofrecerse una o varias.

### *Salsa picante*

- 
- 2 pimientos verdes • 1 tomate
  - 4 cucharadas soperas de jugo de la carne del couscous
- 

Cortar los pimientos, pelar y triturar el tomate.

Poner en una cacerola las 4 cucharadas soperas del jugo de la carne, los pimientos y el tomate, llevar a ebullición a fuego lento.

Cocer durante 10 minutos.

### *Salsa de mantequilla salada (Smen)*

- 
- 1 cucharada de café de mantequilla salada
  - 4 cucharadas soperas de jugo de la carne del couscous
- 

Deshacer la mantequilla salada en el jugo de la carne muy caliente.

### *Salsa de roquefort*

- 
- 50 g de roquefort
  - 4 cucharadas soperas de jugo de la carne del couscous
- 

Deshacer y mezclar el roquefort en el jugo de la carne muy caliente.



## Couscous de trigo con verduras (Couscous laham khoudra)

Preparación: 2 horas

Cocción: 2 horas

Para 4 personas



- 1 kg de carne de cordero (espalda o pierna)
- 500 g de costillar de cordero (1 trozo) • 500 g de grano de couscous fino o mediano preparado según la receta de la p. 99
- 4 zanahorias • 4 nabos • 1 colinabo (nabo sueco) • 2 calabacines
- 250 g de calabaza (opcional) • 4 corazones de alcachofa • 4 tomates
- 2 cebollas • 1 bote pequeño de garbanzos • 1 manojo de perejil y cilantro
- 1 cucharada de café de cúrcuma • 1 cucharada de café de jengibre
- 1 cucharada de café de canela • 1 dosis de azafrán
- 3 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta

En una marmita, poner el cordero cortado en trozos y la costilla, añadir la cúrcuma, el jengibre, la canela, el azafrán, la sal, la pimienta, el aceite, 1 cebolla troceada y 1 vaso de agua.

Mezclar y poner al fuego, cocer removiendo durante 10 minutos. Tapar y cocer a fuego lento 15 minutos.

Añadir 1 litro de agua, tapar y cocer 30 minutos.

En la marmita del *couscoussier*, verter 1,5 litros de agua, llevar a ebullición, añadir la mitad del jugo de cocción de la carne y la costilla cortada en 4, rectificar de sal.

En la marmita que contiene la carne añadir 1 litro de agua, la mitad del manojo picado y 1 tomate cortado en dados, cocer tapado y a fuego lento 1 hora.

En la marmita del *couscoussier*, echar las zanahorias, los nabos y el colinabo cortados en 4 o más trozos según el grosor de las verduras.

Tapar y dejar cocer 15 minutos después de que empiece la ebullición.

Cocer el grano según la receta ofrecida en la p. 99 en la parte superior del *couscoussier*, encima de las verduras.

Esperar 10 o 15 minutos a que el vapor traspasa el grano y entonces retirar la parte superior del *couscoussier*.

Probar el caldo y rectificar de sal. Añadir a continuación los calabacines, la calabaza, la cebolla, los tomates cortados en 2 o en 4 y el resto del manojo atado con hilo. Tapar y cocer 15 minutos.

Cocer por segunda vez el grano encima de las verduras.

Esperar de nuevo entre 10 y 15 minutos a que el vapor traspase el grano.

Mientras tanto, poner los corazones de alcachofa en una cazuela, con un poco del jugo de cocción de las verduras, y cocerlos 10 minutos.

Pelar y lavar los garbanzos, frotándolos delicadamente entre las manos, ponerlos en un poco del jugo de la cocción de las verduras y cocerlos 10 minutos.

Al cabo de 2 horas normalmente ya está todo hecho, ya que algunas etapas son simultáneas.

Poner el grano caliente en una gran fuente redonda, añadir la mantequilla removiendo sin enfriarlo demasiado.

Hacer un pozo en el *couscous* y bañarlo con el jugo de la carne y el de las verduras muy calientes.

Disponer las verduras sobre el grano, a continuación la carne y encima algunas verduras más.

Decorar con los corazones de alcachofa y los garbanzos. Añadir un poco de jugo cuidadosamente, para no empapar el grano. Modelar con las manos aplastando y remontando ligeramente el grano en los bordes en forma de cono. Tapar con un trapo y dejar reposar 5 minutos.

Servir la fuente con los platos alrededor, o también se puede comer el *couscous* en la misma fuente.

Poner el resto de carne, verduras y jugo en un cuenco y servir en la mesa.

Presentar con una o varias salsas de vuestra elección.

### **Variante**

*Se pueden servir pasas, lavadas e hinchadas al vapor, como acompañamiento en un cuenco a parte.*



## Couscous de primavera (Couscous al kharif)

Preparación: 2 horas

Cocción: 2 horas

Para 4 personas

- 
- 1 kg de carne (cordero, pollo, vaca)
  - 500 g de couscous fino o mediano, preparado según la receta de la p. 99
  - 4 nabos • 2 calabacines • 500 g de habas (congeladas) • 2 hinojos
  - 4 corazones de alcachofa • 3 cebollas frescas • 3 tomates
  - 1 manojo de perejil y cilantro • 1 cucharada de café de cúrcuma
  - 1 cucharada de café de jengibre • 1 cucharada de café de canela
  - 1 dosis de azafrán • 3 cucharadas soperas de aceite
  - 1/2 litro de leche entera • sal y pimienta
- 

En una cazuela, poner la carne troceada, 1 cebolla cortada en 4, la cúrcuma, el jengibre, la canela, la sal, la pimienta, el aceite y 1 vaso de agua.

Cocer a fuego lento, removiendo, 10 minutos, tapar y cocer 15 minutos más.

Añadir 1 litro de agua y cocer tapado 30 minutos.

En la marmita del *couscoussier*, hervir 1,5 litro de agua y añadir la mitad del jugo de cocción de la carne.

Añadir 1 litro de agua en la cazuela de la carne, y la mitad del manojo picado, tapar y cocer 1 hora a fuego lento.

En otra cazuela, cocer los corazones de alcachofa durante 30 minutos con un poco de jugo de las verduras.

Echar los nabos y los hinojos cortados en 4, cocer tapado 30 minutos. Añadir las habas y las cebollas cortadas en 2.

Poner el grano a cocer. Cuando el vapor escape, esperar entre 10 y 15 minutos y entonces retirarlo.

Añadir la otra mitad del manojo atado con un hilo, los calabacines cortados en 4 y los tomates por la mitad.

Tapar la marmita y cocer 15 minutos. Poner el grano a cocer por segunda vez.

Cuando el vapor traspase el grano durante 10 o 15 minutos, retirarlo

y ponerlo en una gran fuente, añadir mantequilla y mezclar sin enfriar demasiado el grano.

Mientras tanto añadir la leche en la cazuela de las verduras, llevar a ebullición y detener la cocción.

Rectificar el gusto del caldo si fuera necesario.

Hacer un pozo en el grano y rociarlo con el jugo de la carne y las verduras.

Poner encima del grano las verduras, la carne, algunas verduras más y los corazones de alcachofa.

Añadir un poco más de jugo, sin empapar el *couscous*.

Modelar con las manos remontando ligeramente el grano en los bordes de la fuente, como un cono abierto.

Tapar con un trapo, esperar 5 minutos y servir con el resto de la carne y de las verduras a parte.

*Servir con una salsa de mantequilla salada o de roquefort.*

N.B.: En Marruecos, el *couscous* se prepara con carne. Se pueden mezclar dos o tres tipos de carne. Se debe cocer cada carne separadamente.





## Couscous vegetariano (Couscous khoudra)

Preparación: 2 horas

Cocción: 2 horas

Para 4 personas

Las verduras:



- 
- 4 zanahorias • 4 nabos • 1 colinabo • 2 calabacines • 250 g de calabaza
  - 250 g de col blanca • 4 tomates • 4 corazones de alcachofa • 2 cebollas
  - 1 bote de garbanzos • 1 manojo de perejil y cilantro
  - 3 cucharadas soperas de aceite de oliva • 1 cucharada de café de cúrcuma
  - 1 cucharada de café de jengibre • 1 cucharada de café de canela
  - 1/2 dosis de azafrán • sal y pimienta
- 

En una cazuela, dorar en el aceite de oliva las cebollas cortadas en láminas, añadir 2 tomates pelados y cortados en dados, cocer 10 minutos. Echar 2 vasos de agua, la cúrcuma, el jengibre, la canela, el azafrán, la sal y la pimienta, cocer tapado 10 minutos.

Añadir 1,5 litros de agua, llevar a ebullición y echar las zanahorias, los nabos, el colinabo y la col cortados en trozos. Tapar y cocer 50 minutos.

Añadir 1/2 litro de agua, llevar a ebullición y echar los calabacines, los tomates y la calabaza troceados, añadir los corazones de alcachofa. Tapar y cocer 40 minutos.

Mientras tanto, pelar los garbanzos frotándolos delicadamente entre las manos, lavar y escurrir.

En una cazuela poner los garbanzos con un poco del caldo de las verduras y cocerlos durante 10 minutos.

El cereal:

- 
- 500 g de pilpil de trigo (mediano)
  - 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 

Tostar las semillas (pilpil) en una sartén seca, removiendo regularmente con la ayuda de una espátula, entre 10 y 15 minutos, hasta que los granos estén dorados.

Ponerlos en un cuenco, lavarlo y añadir agua hasta cubrirlos.

Dejar reposar en torno a 1 hora, hasta la absorción del líquido.

Añadir 1 cucharada sopera de aceite de oliva y 1 cucharada de café de sal, mezclar.

En la marmita del *couscoussier*, poner 3 litros de agua a hervir, poner el pilpil a cocer en la parte superior del *couscoussier*; 10 minutos después de que el vapor pase, echar el pilpil en el cuenco, rociar con 1 cucharada sopera de aceite de oliva y 2 vasos de agua; mezclar bien y dejar reposar entre 10 y 15 minutos y luego poner de nuevo a cocer al vapor. Después de 10 minutos de que el vapor pase retirar el pilpil y echar 1 vaso de agua.

Dejar reposar otra vez de 10 a 15 minutos y cocer de nuevo como antes.

Recuperar el pilpil en una gran fuente de servicio redonda, añadir 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, mezclar, rociar con el jugo de cocción de las verduras, muy caliente, esperar 5 o 10 minutos y servir.

Se pueden servir pasas lavadas e hinchadas al vapor en la parte superior del *couscoussier*.

*Se pueden ofrecer también una o dos salsas de vuestra elección..*

La cocción de las verduras y del pilpil debe ser simultánea.



## Couscous dulce-salado (Couscous tfaïa)

*Preparación: 1 hora*

*Cocción: 1 hora y media*

*Para 4 personas*

- 
- 1 kg de carne de cordero (espalda, pierna)
  - 500 g de grano de couscous preparado según la receta de la p. 99
  - 500 g de cebollas • 250 g de pasas • 1 tarro grande de garbanzos
  - 1 cucharada de café de cúrcuma • 1 cucharada de café de jengibre
  - 2 cucharadas de café de canela • 1 dosis de azafrán • 4 clavos de especia
  - 2 cucharadas soperas de miel • 4 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta
- 

En una cazuela, calentar el aceite y dorar en él la carne troceada, a fuego lento durante 15 minutos.

Añadir una cebolla cortada en trozos, 2 vasos de agua, la cúrcuma, el jengibre, 1 cucharada de café de canela, el azafrán, la sal y la pimienta. Cocer tapado durante 15 minutos.

Añadir 2 litros de agua y llevar a ebullición.

En una cacerola grande verter un poco del jugo de cocción de la carne. Tapar la cazuela de la carne y cocer durante 1 hora.

En la cacerola grande, cocer las cebollas cortadas en láminas durante 30 minutos.

Mientras tanto, pelar los garbanzos frotándolos delicadamente entre las manos, lavar y escurrir.

Lavar y escurrir las pasas.

Añadir en la cacerola los garbanzos, las pasas, 1 cucharada de café de canela, los clavos y la miel. Tapar y cocer 15 minutos a fuego lento.

Cocer el grano como indica la receta básica, en la parte superior del *couscoussier*, sobre la marmita con 3 litros de agua.

Servir el grano mezclado con mantequilla en una gran fuente redonda, formar un pozo, rociar con el jugo de la carne muy caliente, disponer encima la carne y el contenido de la cacerola repartido en corona.

Con las manos, modelar un cono abierto remontando ligeramente el grano en los bordes. Para acabar, añadir algo más de jugo, sin empapar el grano, tapar con un trapo esperar 5 minutos y servir.

*Este couscous se sirve en ocasión de fiestas o de bodas.*

## Couscous de pescado (Couscous hout)

Preparación: 1 hora y media

Cocción: 2 horas

Para 4 personas



- 1 róbalo o lubina de 1,5 kg • 500 g de grano de couscous preparado según la receta de la p. 99 • 4 zanahorias • 4 nabos • 2 calabacines
- 4 tomates • 4 ramas de apio • 2 cebollas • 2 dientes de ajo • 100 g de pasas
- 1 manojo de perejil • 1 cucharada de café de jengibre • 1 cucharada de café de cúrcuma • 2 cucharadas de café de comino • 1 cucharada de café de paprika
- 1 dosis de azafrán • 1 cucharada de café de canela • 4 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta

Cortar el pescado en 4 grandes trozos, guardar la cabeza y la cola.

En un cuenco, mezclar 2 cucharadas soperas de aceite, el perejil picado, el ajo triturado, el azafrán, el jengibre, el comino, 1 cucharada de café de cúrcuma, la *paprika*, la sal y la pimienta. Poner los trozos de pescado en el cuenco y rellenarlos con la mezcla. Dejar reposar 30 minutos.

En una cazuela, dorar las cebollas cortadas en láminas en 2 cucharadas soperas de aceite, añadir los trozos de pescado escurridos y soarlos por las 2 caras, durante 15 minutos. Añadir 2 tomates pelados y cortados en cuartos, volcar a continuación la mezcla de las especias maceradas. Añadir 1 litro de agua, llevar a ebullición, tapar y dejar cocer 30 minutos.

En la marmita del *couscous*, recuperar la mitad del jugo de cocción del pescado, añadir 2 litros de agua, llevar a ebullición y echar las zanahorias, los nabos y las ramas de apio, todo troceado. Tapar y dejar cocer 15 minutos.

Poner el grano de *couscous* a cocer al vapor sobre las verduras. Después de 15 minutos traspasándose el vapor, retirar el grano. En la marmita, añadir la canela, 1 cucharada de café de cúrcuma, los tomates cortados en 2, los calabacines cortados en 4, tapar y cocer durante 15 minutos. Poner de nuevo el grano a cocer 15 minutos más.

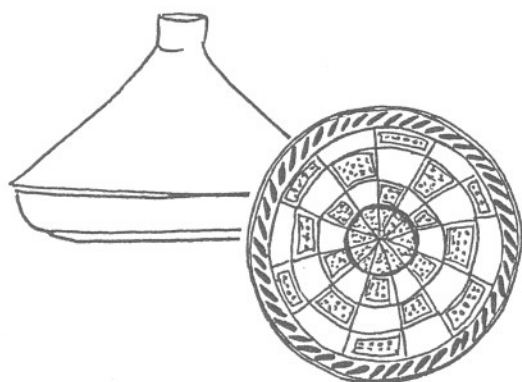
Lavar las pasas e hincharlas al vapor, servir las a parte en un cuenco.

Servir el grano en una fuente redonda, rociarlo con jugo del pescado recalentado y con jugo de las verduras. Disponer las verduras sobre el grano. Modelar el grano en forma de cono con las manos. Servir los trozos de pescado a parte, así como algunas verduras y el resto del jugo de cocción.

Presentar el *couscous* acompañado de una salsa picante (receta ofrecida).

## *Los platos especiales*

*Pies de ternera con garbanzos*  
*Tripas de ternera con aceitunas*  
*Chuleta de cordero asada*  
*Pierna de cordero al vapor*  
*Pastilla de pollo*  
*Pastilla de marisco*  
*Fideos con pollo*  
*Asado a la cazuela*  
*Crêpes de pollo*  
*Crêpes de pollo y curry*  
*Crêpes de cuello de cordero*



## Pies de ternera con garbanzos (Kaârin houmous)

Preparación: 30 minutos

Cocción: 1 hora y media

Para 4 personas

- 
- 2 pies de ternera • 250 g de garbanzos (puestos en remojo el día anterior)
  - 2 tomates • 2 cebollas • 2 dientes de ajo
  - 1 manojo de perejil y cilantro • 1 cucharada de café de especias para tajine
  - 1 cucharada de café de paprika • 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
  - sal y pimienta
- 

Poner los pies de ternera cortados por la mitad en una cazuela o una olla a presión, añadir las especias, la *paprika*, el ajo triturado, la sal, la pimienta, los tomates pelados y cortados en dados y el aceite. Cubrir con agua y cocer 30 minutos tapado.

Añadir los garbanzos pelados, las cebollas cortadas en láminas y el manojo picado, cubrir con agua de nuevo, tapar y cocer 1 hora.

Se puede realizar la misma receta con judías blancas, puestas en remojo la noche anterior, o con trigo.



## Tripas de ternera con aceitunas (Tkalia)

Preparación: 45 minutos

Cocción: 1 hora 45 minutos

Para 4 o 6 personas

- 
- 1,5 kg de tripas • 2 cebollas • 2 tomates
  - 250 g de aceitunas rojas o verdes deshuesadas
  - 1 limón fresco o confitado • 2 dientes de ajo • 1 manojo de perejil y cilantro
  - 1 cucharada de café de especias para tajine • 1 cucharada de café de paprika
  - 4 cucharadas soperas de aceite de oliva • sal y pimienta
- 

Sancochar las tripas, de 10 a 15 minutos. Cortarlas en pequeños cuadrados de 5 cm de largo.

En una cazuela o una olla exprés, echar el aceite, las especias, la *paprika*, la sal, la pimienta, los tomates pelados y cortados en dados, el ajo triturado y las tripas y rehogarlo a fuego lento durante 15 minutos.

Añadir la cebolla cortada en láminas y el manojo picado y cocer 15 minutos.

Cubrir generosamente con agua, tapar y dejar que cueza 1 hora.

Cocer las aceitunas en agua entre 15 y 25 minutos y escurrir las.

En la cazuela, añadir las aceitunas y el limón cortado en 4, tapar y dejar cocer 15 minutos más.





## Costilla de cordero asada (*Dalaâ mhaamra*)

*Preparación: 30 minutos*

*Cocción: 1 hora y media*

*Para 4 o 6 personas*

- 
- 1 costilla de cordero con la espalda • 50 g de mantequilla
  - 4 cucharadas soperas de aceite • 1 diente de ajo • 2 cebollas
  - 1 cucharada de café de especias para tajine • 1 dosis de azafrán
  - 1 cucharada de café de mantequilla salada • sal y pimienta
- 

En un cuenco, mezclar el ajo triturado, 1 cucharada soperas de aceite, las especias, el azafrán, la sal y la pimienta.

Acuchillar la carne y rellenar las hendiduras, por las 2 caras, con la mezcla.

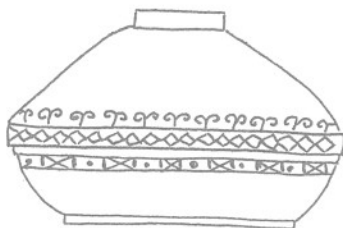
Reblandecer la mitad de la mantequilla y untar con ella la carne. Dejar reposar 15 minutos.

En una gran cazuela, calentar 3 cucharadas soperas de aceite. Echar la carne y cocerla a fuego lento. Dorar la carne girándola regularmente y a medio tapar durante 15 minutos. Añadir la cebolla finamente picada y 1 vaso de agua, tapar y cocer sin dejar de girar regularmente los trozos de carne, durante 15 minutos. Añadir otros 2 vasos de agua, tapar y dejar que cueza 30 minutos más.

Poner la carne en una bandeja que pueda ir al horno, untarla con la mantequilla restante y dorarla, con el horno dispuesto para gratinar, entre 20 y 30 minutos, dándole la vuelta a media cocción.

Servir la carne en una gran fuente previamente calentada, verter el jugo de cocción en la fuente.

Presentar acompañado de patatas fritas, patatas salteadas o hervidas y con pan, o solamente con pan.



## Pierna de cordero al vapor (*Laham mbakhar*)

Preparación: 15 minutos

Cocción: 2 horas

Para 4 o 6 personas

- 
- 1,5 kg de pierna de cordero • 2 cebollas
  - 4 cucharadas de café de comino • sal y pimienta
- 

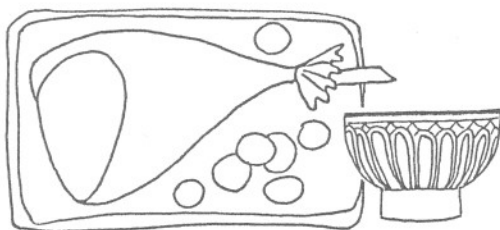
Cortar la pierna con el hueso en tajadas de 2 cm de grueso, cortar las cebollas en aros.

En la marmita del *couscoussier*, echar 4 litros de agua y llevar a ebullición.

En la parte superior del *couscoussier*, disponer alternando las tajadas de carne y los aros de cebolla, salpimentar con comino, sal y pimienta. Poner una tapadora en la parte superior del *couscoussier* y cocer durante 2 horas.

Servir la carne acompañada con comino.

Se pueden cocer verduras en la marmita y servir las como acompañamiento (zanahorias, patatas).



## Pastilla de pollo (*Bastela doujaj*)

**Preparación:** 2 horas

**Cocción:** 30 minutos

**Para 4 o 6 personas**

- 
- 1 pollo de 1,5 kg • 1 kg de cebollas • 14 hojas de bricks • 6 huevos
  - 500 g de almendras peladas • 1 manojo de perejil y cilantro
  - 1 cucharada de café de especias para tajine • 6 cucharadas de café de canela
  - 1 dosis de azafrán • 2 o 3 cucharadas soperas de agua de flor de naranjo
  - sal y pimienta • 4 cucharadas soperas de aceite
  - 150 g de mantequilla • 2 cucharadas soperas de azúcar en polvo
  - 2 cucharadas soperas de azúcar glass • aceite para freír
- 

Cortar el pollo en trozos y quitarles la piel.

En un cuenco, mezclar 2 cucharadas soperas de aceite, las especias, el manojo picado, el azafrán, 2 cucharadas de café de canela, la sal y la pimienta. Poner los trozos de pollo en la ensaladera, mezclar bien y dejar macerar 30 minutos.

En una cazuela, calentar 2 cucharadas soperas de aceite y rehogar en él los trozos de pollo escurridos.

Dorar los trozos por todas las caras durante 15 minutos. Añadir 2 cebollas picadas y dorarlas a fuego lento.

Agregar la mezcla de la maceración y 1 litro de agua. Tapar y dejar que cueza durante 1 hora.

Mientras tanto, freír las almendras y escurrirlos. Picarlas no demasiado finamente con la picadora con 2 cucharadas soperas de azúcar y 1 cucharada de café de canela.

Al cabo de 1 hora, recuperar los trozos de pollo, escurrirlos, sacarles los huesos, desmenuzarlos burdamente y reservar.

En la cazuela, cocer las cebollas cortadas en láminas en el jugo de la carne durante 45 minutos.

Recuperar las cebollas, escurrir las y reservarlas.

Reducir el jugo que queda en la cazuela y escalfar en él los huevos. Escurrirlos y reservarlos.

En un molde redondo que pueda ir al horno (un molde para tartas o una bandeja especial para *pastilla*), empezar a montar la *pastilla*.

Untar el molde con mantequilla.

Poner 4 hojas de *bricks* en la fuente dejando que se desborden abundantemente del molde.

Colocar 2 hojas más en el centro para mantener el conjunto.

Repartir la carne de pollo y añadir 2 hojas más. Continuar con los huevos escalfados y encima 2 hojas más, después con las almendras picadas, y encima 1 hoja más; plegar las hojas sobresalientes que hemos colocado en la base para cerrar el conjunto y añadir 1 última hoja bien untada con mantequilla.

Rociar la parte superior de la *pastilla* con el agua de flor de naranjo.

Esparcir por encima algunos trocitos de mantequilla y meterlo en el horno.

Cocer a temperatura media (Th 5-6) durante 30 minutos.

Sacar la *pastilla*, colocarla en la bandeja en que se servirá, espolvorearla con azúcar *glass* y dibujar cuadrículas o cenefas con la canela.

Servir la *pastilla* muy caliente, recién salida del horno.

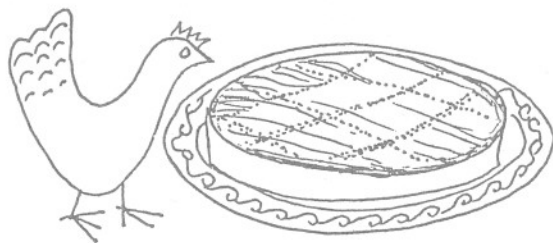
La *pastilla* se propone a menudo como entrante en las bodas, antes de servir una tajine de ciruelas.

N.B.: se puede preparar la *pastilla* con antelación, y cocerla justo antes de servirla.

### Variante

También se puede sustituir el pollo por codornices (hmam).

Idéntica preparación que la *pastilla* de pollo.



## Pastilla de marisco (Bastela hout)

Preparación: 2 horas

Cocción: 30 minutos

Para 4 o 6 personas

- 
- 500 g de gambas sin cáscara • 500 g de calamares
  - 500 g de pescado (dorada, lubina...) • 500 g de champiñones
  - 1 paquete de fideos transparentes • 12 hojas de bricks
  - 500 g de cebollas • 2 dientes de ajo • 1 manojo de perejil y cilantro
  - 1 cucharada de café de cúrcuma • 2 cucharadas de café de comino
  - 2 cucharadas de café de paprika • 1 cucharada de café de jengibre
  - 2 zumos de limón • 6 cucharadas soperas de aceite de oliva
  - 150 g de mantequilla • 2 cucharadas soperas de agua de flor de naranjo
  - sal y pimienta
- 

En un cuenco, mezclar el manojo picado, el ajo triturado, el comino, la paprika, la cúrcuma, el jengibre, la sal, la pimienta, el zumo de limón y 1 cucharada soperas de aceite.

Dividir la mezcla en 3 partes y repartirla en otros 2 cuencos.

En el primer cuenco añadir las gambas peladas, en el segundo los calamares cortados a rodajas y en el tercero los pescados cortados en tajadas.

Mezclar bien el contenido de cada cuenco y dejar reposar 30 minutos.

Cocer cada ingrediente por separado.

En una sartén, calentar 2 cucharadas soperas de aceite de oliva y saltear las gambas durante 10 minutos. Escurrir, volcarlas en una cazuela, añadir el jugo de la maceración y un poco de agua y cocer 10 minutos.

Proceder del mismo modo para preparar los trozos de pescado, pero cocciéndolo 15 minutos en la cazuela.

En el caso de los calamares, después de haber procedido de igual forma que con las gambas y el pescado, cocerlos 30 minutos en la cazuela.

Escurrir cada ingrediente, desmenuzar burdamente las gambas y los calamares con un cuchillo, sacar las espinas del pescado y desmigajarlo.

Dorar las cebollas cortadas en láminas en 2 cucharadas soperas de aceite, añadir la mitad del jugo de la cocción de los otros ingredientes y 1 vaso de agua, tapar y dejar cocer 45 minutos. Escurrir y reservar.

Estofar los champiñones en una sartén, añadir 1 cucharada sopera de aceite, dorar 5 minutos, escurrir y reservar.

Echar los fideos cortados en 2 o en 3 en agua hirviendo durante 10 minutos, escurrir y añadir la otra mitad del jugo de la cocción, cocer 5 minutos, dejar después que se hinchen durante 10 minutos más y escurrir.

Untar con mantequilla una bandeja redonda que pueda meterse en el horno, colocar en la base 4 hojas de *bricks* haciendo que se desborden ampliamente y añadir 1 hoja de *brick* en el centro para que se mantenga el conjunto.

Poner encima los calamares y taparlos con otra hoja, luego la mitad de las cebollas y la mitad de los champiñones, y tapar con otra hoja.

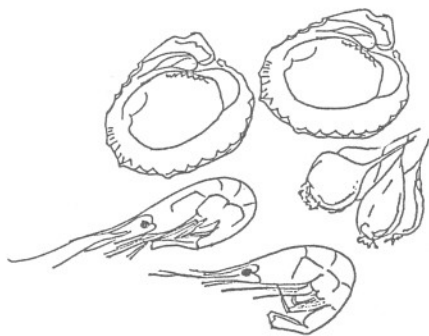
Añadir el pescado, tapar con 1 hoja, a continuación el resto de cebollas y de champiñones y tapar con otra hoja.

Volcar las gambas y tapar con 1 hoja y acabar con los fideos, que también se cubrirán con 1 hoja de *brick*. Replegar las hojas de la base cerrando el conjunto, y colocar la última hoja, bien untada de mantequilla, en el centro.

Rociar la *pastilla* con el agua de flor de naranjo, esparcir algunas bolitas de mantequilla y cocerlo a intensidad media (Th 5-6) en el horno, durante 30 minutos.

Servir al momento.

La *pastilla de marisco* se sirve como entrante, antes de un pescado al horno o de una tajine de pescado.



## Fideos con pollo (Safaâ charia)

Preparación: 1 hora

Cocción: 1 hora y media

Para 4 o 6 personas

- 
- 1 pollo (1,5 kg) • 1 kg de fideos "cabello de ángel"
  - 1 kg de cebollas • 4 cucharadas soperas de aceite
  - 2 cucharadas de café de especias para tajine
  - 100 g de azúcar en polvo • 1 cucharada de café de canela
  - 50 g de azúcar glass • 1 dosis de azafrán
  - 250 g de pasas • 4 cucharadas soperas de aceite
  - 250 g de almendras peladas • 1 manojo de perejil y cilantro
  - 2 cucharadas de café de canela • sal y pimienta
  - aceite para freír • 50 g de mantequilla
- 

### Preparación del pollo

En un cuenco, mezclar las especias, 1 cucharada de café de canela, el azafrán, 2 cucharadas soperas de aceite, el manojo picado, la sal y la pimienta. Trocear el pollo, quitarle la piel y poner los trozos a marinar en la mezcla durante 30 minutos.

En una cazuela, calentar 2 cucharadas soperas de aceite, escurrir los trozos de pollo y rehogarlos durante 15 minutos, añadir 1 cebolla finamente picada y dejar que se dore durante 10 minutos.

Añadir 2 vasos de agua y la mezcla de la maceración y llevar a ebullición.

Añadir las cebollas cortadas en láminas y cocer tapado durante 15 minutos.

Añadir 2 vasos más de agua, tapar y cocer 45 minutos.

### Preparación de los fideos

Poner los fideos en una gran fuente, añadir 2 cucharadas soperas de aceite y mezclar todo bien. Cocer los fideos al vapor (en un colador o *cous-coussier*), encima de una marmita con agua hirviendo, entre 15 y 25 minutos.

Echar de nuevo los fideos en la fuente y añadir delicadamente 1 vaso de agua fría, removiendo constantemente con las manos.

Cuando todo el agua se haya absorbido, añadir 2 cucharadas soperas de aceite y cocer de nuevo los fideos al vapor entre 15 y 25 minutos. Colocar los fideos en la fuente y añadir 2 vasos de agua sin dejar de remover con las manos.

Cuando se haya absorbido todo el agua, añadir 1 vaso de azúcar en polvo y 50 g de mantequilla.

Trabajar con las manos para separar bien los fideos, que no deben quedar pegados.

Cocer de nuevo al vapor entre 15 y 25 minutos.

Si los fideos están cocidos detendremos la cocción, si no es así deben cocerse una última vez al vapor.

Volcar los fideos, ya hechos, en la bandeja en que se servirán, y añadir azúcar y mantequilla según el gusto.

Hinchar las pasas, lavadas, al vapor. Freír y escurrir las almendras, después picarlas burdamente.

Rociar los fideos con el jugo de la cocción del pollo, colocar los trozos de pollo encima de la pasta y añadir a continuación las cebollas, las pasas y las almendras. Decorar con azúcar glass y canela.

*Servir con cuencos llenos de azúcar alrededor de la fuente.*

*En las fiestas, esta preparación se presenta como segundo plato.*





## Asado a la cazuela (Mhamar)

*Preparación: 15 minutos*

*Cocción: 1 hora y media*

*Para 4 personas*

- 
- 1 kg de carne de ternera, buey o cordero
  - 1 cucharada de café de especias para tajine • 1 dosis de azafrán
  - 1 cucharada de café de mantequilla salada • 4 cucharadas soperas de aceite
  - 1 diente de ajo • 2 cebollas • 2 huevos • sal y pimienta
- 

En una cazuela, poner la carne cortada en pedazos grandes, añadir las especias, el azafrán, la sal, la pimienta, el ajo triturado y el aceite, mezclar y dejar marinar durante 10 minutos.

Dorar a fuego lento los trozos de carne por todas las caras, añadir la mantequilla salada, mezclar bien y echar 1 vaso de agua, tapar y cocer 15 minutos.

Añadir la cebolla cortada en láminas y 2 vasos de agua, tapar y cocer 1 hora removiendo de tanto en tanto.

Si la carne se despega fácilmente, detener la cocción, si no es así agregar 1/2 vaso de agua y prolongar la cocción de 15 a 30 minutos.

Cocer los huevos durante 5 minutos en agua hirviendo, esperar 2 o 3 minutos y quitarles la cáscara (no deben estar demasiado duros).

Colocar la carne en una fuente, disponer encima los huevos cortados en 2.

Servir acompañado de pan y con verduras como entrante.

La rfissa es un plato poco ordinario, cuya preparación se hace en dos tiempos: una carne que se cocina con especias, cebollas, lentejas y caldo; y crêpes hechas en la sartén y luego troceadas.

## Crêpes de pollo (Rfissa dajaj)

Preparación: 2 horas

Cocción: 2 horas

Para 4 o 6 personas

- 
- 1 pollo • 1 kg de cebollas • 250 g de lentejas
  - 1 manojo de perejil y cilantro • 1 cucharada de café de especias para tajine
  - 1 cucharada de café de canela • 1 dosis de azafrán
  - 1 cucharada de café de mantequilla salada
  - 4 cucharadas soperas de aceite • sal y pimienta
- 

Humedecer el pollo y frotarlo con sal gorda, dejarlo en contacto entre 10 y 20 minutos, limpiar y escurrir.

En una cazuela, mezclar el aceite, las especias, el azafrán, la canela, la sal y la pimienta. Añadir el pollo troceado y dejarlo marinar 15 minutos. Dorar a fuego lento los trozos de pollo entre 10 y 15 minutos, añadir 1 cebolla cortada en lonchas, la mantequilla salada y 1 vaso de agua, y dejar cocer, tapado, durante 10 minutos.

Añadir a continuación 1 litro de agua hirviendo y el manojo atado con un hilo, tapar y dejar que cueza 15 minutos.

En una segunda cazuela, recuperar los trozos de pollo junto con 3 vasos de jugo de cocción, añadir 1 vaso de agua y prolongar la cocción de 30 a 40 minutos.

En la primera cazuela, añadir 2 litros de agua hirviendo, las cebollas cortadas en láminas y las lentejas (previamente blanqueadas durante 10 minutos y escurridas). Tapar y dejar cocer entre 30 y 40 minutos más.

Mientras tanto, preparar la segunda parte de la receta: las crêpes.

- 
- 1 kg de harina • 1 cucharada de café de levadura para pan
  - sal • 2 vasos de aceite
-

Mezclar la harina tamizada con la levadura y la sal, añadir agua tibia, amasar para conseguir una masa manejable. Untarla con aceite, cubrirla y dejar reposar entre 10 y 15 minutos.

Formar pequeñas bolas del tamaño de un albaricoque grande, aplastar con la palma de la mano untada de aceite para formar una pequeña *crêpe* o tortita de 10 cm de diámetro. Dejar reposar y preparar mientras tanto varias pequeñas *crêpes*. Retomar la primera *crêpe* y extenderla con la mano untada de aceite para afinarla, doblarla en 4 y dejarla reposar, y hacer lo mismo con las demás *crêpes*.

Cuando se tengan preparadas 5 o 6 *crêpes*, calentar una sartén y cocerlas en seco por las dos caras, detener la cocción cuando la pasta blanquee, la *crêpe* debe quedar cocida pero flexible. Cuando estén hechas todas las *crêpes*, cortarlas en pequeños trozos.

### Montaje del plato

Disponer las *crêpes* troceadas en una gran fuente redonda, hacer un pozo en medio y rociar con el caldo, mezclar bien y remodelar el pozo; colocar las cebollas y las lentejas encima de las *crêpes*, luego los trozos de pollo y añadir el jugo de cocción de la carne, completar delicadamente con algo más de caldo, sin empapar.

Esperar 5 minutos y servir.

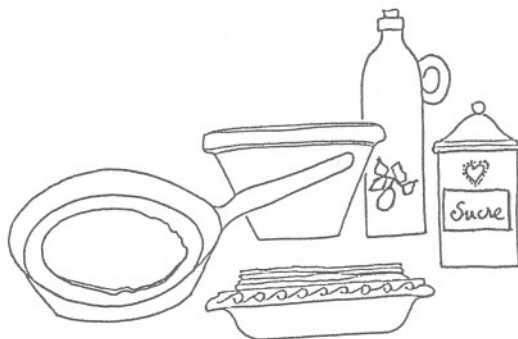
Este plato se ofrece en ocasión de nacimientos. Parte del caldo se da a la madre para que recupere fuerzas.

### Variantes

**Crêpes de pollo y curry (Rfissa dajaj curry):** los mismos ingredientes que para hacer la *rfissa* de pollo. Añadir 2 cucharadas de café de curry de Madras.

**Crêpes de cuello de cordero (Rfissa angraâ):** los mismos ingredientes que para preparar la *rfissa* de pollo.

Este plato se sirve durante la fiesta del cordero.



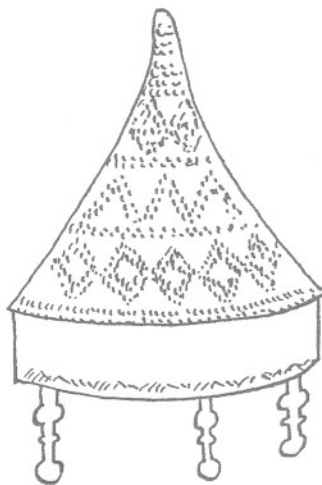


# *Repostería y postres*

*Ensalada de naranjas*  
*Ensalada de zanahorias y naranjas*  
*Ensalada de fruta al agua de flor de naranjo*  
*Bricks de almendras y arroz*  
*Bricks de almendras*  
*Bricks de dátiles y coco*  
*Pastilla de almendras*  
*Tortitas de miel y sésamo*  
*Galletas de coco*  
*Galletas de almendras*  
*Cuernos de gacela*  
*Couscous de almendras y uvas*  
*Couscous de granada y pasas*  
*Crêpes de mil agujeros*  
*Crêpes*  
*Crêpes fritas*  
*Tortas de sémola de trigo*  
*Dátiles rellenos de pasta de almendras y coco*

**M**arruecos es un país productor de frutas y principalmente de cítricos: al acabar cada comida, la anfitriona ofrece una fuente con fruta.

La repostería se sirve frecuentemente con el té a la menta, algo más tarde.



## Ensalada de naranjas (*Salata limoun*)

Preparación: 30 minutos

Para 4 o 6 personas

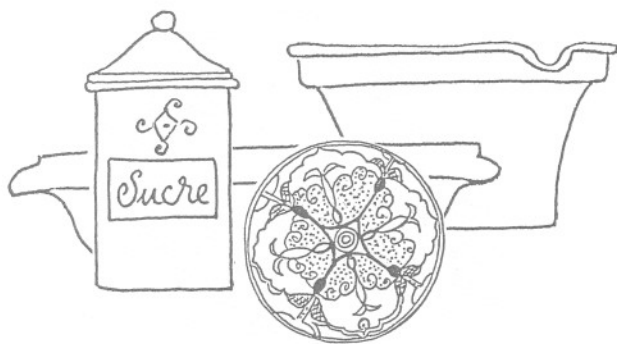
- 1 kg de naranjas • 3 cucharadas soperas de azúcar
- 2 cucharadas de café de canela

Pelar las naranjas y cortarlas en rodajas.

En una fuente, colocar una capa de naranjas, espolvorear con azúcar y canela, cubrir con otra capa de naranjas y espolvorear de nuevo; continuar del mismo modo hasta que no nos quede ninguna.

Poner en frío durante 30 minutos y servir.

Servir como postre después de un *couscous tfaïa* o de una *tajine* de frutas.



## Ensalada de zanahorias y naranjas (*Salata khaizou limoun*)

*Preparación: 30 minutos*

*Para 4 o 6 personas*

- 
- 500 g de zanahorias • 1 limón • 4 naranjas
  - 2 cucharadas soperas de azúcar
  - 1 o 2 cucharadas soperas de flor de naranjo
- 

Rallar las zanahorias con el rallador fino.

En un cuenco, mezclar las zanahorias, el zumo de las naranjas, el zumo del limón, el azúcar y la flor de naranjo.

Poner en frío 30 minutos.

Servir como postre después de una tajine de verduras.





## Ensalada de fruta al agua de flor de naranjo (*Salata faouaqui maâ zahar*)

Preparación: 15 minutos

Para 4 personas

- 
- 2 naranjas • 1 manzana • 1 pera • 1 plátano
  - 2 mandarinas • 1 racimo de uvas negras • 1 zumo de limón
  - 1 cucharada sopera de azúcar (opcional, según el gusto)
    - 1/2 cucharada de café de canela
  - 1 cucharada sopera de agua de flor de naranjo
- 

Pelar las naranjas, pelar el resto de frutas y cortar en cubos en un cuenco.

Según la elección de cada cual, dejar los granos de uva enteros o cortarlos por la mitad y quitarles las semillas.

En un cuenco a parte, mezclar el zumo de limón, el agua de flor de naranjo, la canela y el azúcar y después verter la mezcla en el cuenco de la fruta, mezclar bien y mantener en frío hasta que se sirva.



## Bricks de almendras y arroz (Briouates louz bi rouz)

*Preparación: 1 hora*

*Cocción: 30 minutos*

*Para 4 o 6 personas*

- 
- 2 paquetes de hojas de briks • 500 g de arroz
  - 250 g de almendras peladas • 1 cucharada de café de canela
  - 100 g de azúcar • 1 cucharada sopera de agua de flor de naranjo
  - 1 puntita de nuez moscada • aceite para freír
- 

Hervir el arroz y escurrirlo.

Freír las almendras y picarlas burdamente con la picadora.

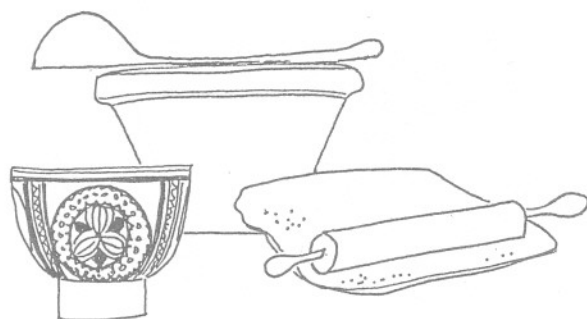
Mezclar el arroz, las almendras, la canela, el azúcar, el agua de flor de naranjo y la nuez moscada.

Cortar las hojas de *bricks* en 2 y rellenarlas con la mezcla.

Enrollar en forma de puros plegando los lados para remacharlos.

Freír en el aceite caliente, dorar ligeramente las 2 caras. Servir tibio, como postre.

*Este postre se ofrece en bodas o fiestas.*



## Bricks de almendras (*Briouates bi louz*)



Preparación: 1 hora y media

Cocción: 1 hora

- 
- 2 paquetes de hojas de bricks • 500 g de almendras peladas
  - 150 g de azúcar en polvo • 1 cucharada de café de canela
  - 1 punta de nuez moscada • 2 cucharadas soperas de agua de flor de naranjo
  - 1/2 cucharada de café de goma arábiga • 150 g de miel
  - 2 cucharadas soperas de granos de sésamo • aceite para freír
- 

Freír las almendras, escurrirlas, mezclarlas con el azúcar y tritararlo con la picadora.

Añadir la canela, el agua de flor de naranjo, la nuez moscada y la goma arábiga. Mezclar y confeccionar pequeñas bolas del tamaño de un albari-coque.

Cortar las hojas de *bricks* por la mitad y rellenarlas con la mezcla.

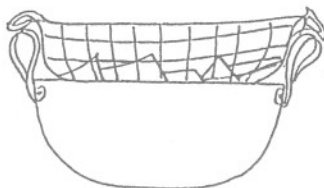
Tostar los granos de sésamo en una sartén seca.

Calentar la miel en una cacerola con 1/2 vaso de agua y algunas gotas de limón, mantener caliente.

Calentar el aceite para freír, los *briouates* en la parte superior de la frei-dora (el colador) y sumergirlos en el aceite, después escurrirlos.

Sumergir los *briouates* en la miel caliente y escurrirlos.

Para terminar, espolvorearlos con los granos de sésamo tostados (opcional).



## Bricks de dátiles y coco (Briouates tamar coco)



Preparación: 1 hora  
Para 4 personas

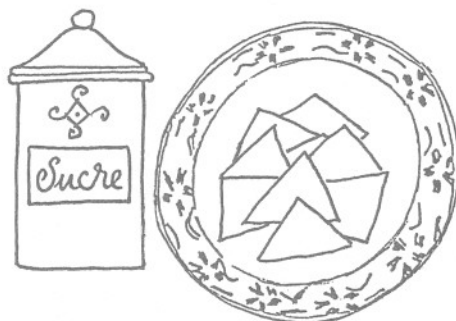
- 
- 1 paquete de hojas de bricks • 250 g de pasta de dátiles
  - 100 g de coco rallado • 1 cucharada de café de canela
  - 2 cucharadas soperas de agua de flor de naranjo • aceite para freír
- 

Mezclar la pasta de dátiles, 50 g de coco rallado, el agua de flor de naranjo y la canela.

Cortar las hojas de bricks en 2, rellenarlas con la mezcla y doblarlas en triángulo.

Freírlas en el aceite bien caliente.

Escurrir y espolvorear con el coco rallado restante por las dos caras.



## Pastilla de almendras (*Bastela bi louz*)

- 
- 1 paquete de hojas de *bricks* • 500 g de almendras peladas
  - 250 g de azúcar • 150 g de mantequilla
  - 3 cucharadas soperas de agua de flor de naranjo • 1 cucharada de café de canela
  - 1 cucharada sopera de azúcar glass • aceite para freír
- 

Picar las almendras con el azúcar, mezclar con la canela, 2 cucharadas soperas de agua de flor de naranjo y 100 g de mantequilla.

Untar 5 hojas de *bricks* con la mantequilla reblandecida.

Disponer 3 hojas en una fuente redonda que irá al horno haciendo que se desborden, y colocar 2 hojas de *bricks* en el centro de la fuente.

Rellenar con la mezcla.

Cubrir con 1 hoja, remontar las del fondo, sobresalientes, para cerrar el conjunto y colocar una última hoja de *brick* encima.

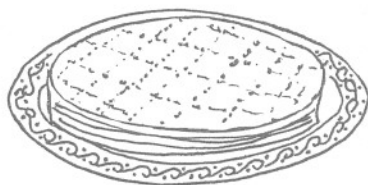
Rociar con una cucharada sopera de agua de flor de naranjo.

Untar la superficie con la mantequilla restante.

Cocer en el horno durante 15 minutos.

Sacar del horno, espolvorear con azúcar glass y un poco de canela.

Servir tibio o caliente.



## Tortitas de miel y sésamo (Halwa chabakia)

Preparación: 2 horas

Cocción: 2 horas

- 1 kg de harina • 2 huevos • 125 g de mantequilla
- 4 cucharadas soperas de vinagre • 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 vaso de anís triturado • 2 vasos de granos de sésamo tostado y triturado
- 1/2 vaso de agua de flor de naranjo • 1/2 sobre de levadura para pan
- 1 paquete de levadura química • 1/2 cucharada de café de goma arábiga
  - 1 dosis de azafrán • 250 g de miel
  - 2 cucharadas soperas de agua de flor de naranjo
  - 2 cucharadas soperas de granos de sésamo
  - 2 pellizcos de sal • aceite para freír

Mezclar los huevos, la mantequilla reblandecida, el vinagre, el aceite de oliva, el anís, los granos de sésamo, el agua de flor de naranjo, las dos levaduras, la goma arábiga y 1 vaso de agua.

Añadir la harina y mezclar hasta obtener una pasta bastante mullida. Si la pasta está dura, añadir un poco de agua. Tapar la pasta y dejarla reposar.

En una cacerola, calentar la miel, un vaso de agua y 1 cucharada soperas de agua de flor de naranjo. Mantener caliente.

Separar la pasta en trozos y extenderlos con un rodillo, y con una rueda dentada cortar rectángulos de 15 cm x 10 cm.

Hacer 3 hendiduras a 1 cm de las dos extremidades y unir las formando pequeños cucuruchos. Espolvorear una bandeja con harina y colocar los pasteles encima. Proceder del mismo modo con toda la pasta.

Tostar los granos de sésamo en la sartén seca.

En una cacerola, calentar la miel, 1 cucharada soperas de agua de flor de naranjo y 1 vaso de agua, mantener caliente.

Calentar el aceite para freír, sumergir en él los pasteles y dejar que se doren por las dos caras; escurrir y sumergir en la miel caliente, escurrir y espolvorear con los granos de sésamo tostados.



## Galletas de coco (Ghoriba coco)

Preparación: 2 horas

Cocción: 30 minutos

- 
- 1 k de harina • 250 g de coco
  - 3 sobres de levadura química • 250 g de azúcar glass
  - 250 g de mantequilla
  - 2 vasos de aceite • 1 pellizco de sal
- 

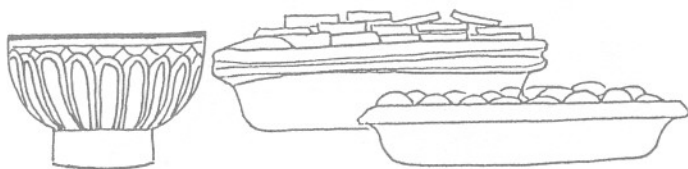
Moler el coco en la picadora. Mezclar la mantequilla y el azúcar y añadir el coco molido.

Añadir la harina tamizada y la levadura.

Amasar hasta que la pasta esté compacta y manejable y se puedan formar pastitas con ella.

Separar la pasta en bolas del tamaño de un albaricoque, prensarlas en la palma de la mano y enrollarla entre las dos manos para formar una pequeña galleta, aplastarla ligeramente y colocarla en una bandeja que irá al horno.

Cocer a fuego fuerte entre 20 y 30 minutos.



## Galletas de almendras (Kaâb el ghazal)

Preparación: 2 horas

Cocción: 20 minutos por hornada

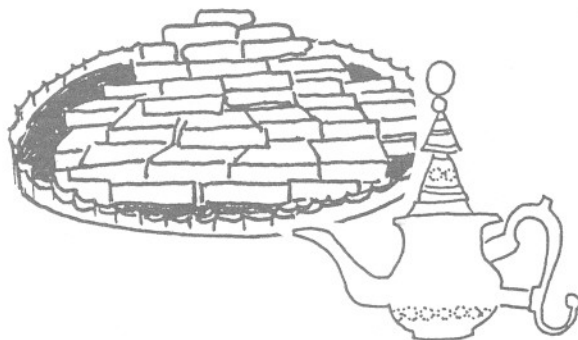
- 
- 1 kg de harina • 250 g de almendras en polvo
  - 250 g de almendras enteras • 3 sobres de levadura química
  - 250 g de azúcar glass • 250 g de mantequilla
  - 1 vaso de aceite • 1 pellizco de sal
- 

Mezclar la mantequilla fundida, el aceite, el azúcar y el polvo de almendras.

Añadir la levadura y la harina tamizada, amasar bien hasta que se puedan formar pequeñas bolas, si es necesario añadir un poco más de mantequilla fundida o de aceite.

Tomar lo equivalente a un albaricoque de la pasta y enrollarla entre las dos manos, clavar delicadamente una almendra y colocar la galleta en una bandeja que irá al horno.

Cocer a fuego fuerte entre 15 y 20 minutos.





## Cuernos de gacela (Kaâb el ghazal)



*Preparación: de 3 a 4 horas*  
*(para un centenar de galletas)*  
*Cocción: 15 minutos*

---

### Relleno:

- 1 kg de almendras peladas • 500 g de azúcar
- 100 g de mantequilla • 2 cucharadas de café de canela
- 2 cucharadas soperas de agua de flor de naranjo

### Pasta:

- 1 kg de harina • 200 g de mantequilla
  - 2 cucharadas soperas de agua de flor de naranjo • 1 pellizco de sal
- 

### *Preparación del relleno*

Mezclar las almendras con el azúcar y pasarlo por la picadora.

Añadir a continuación la mantequilla, la canela y el agua de flor de naranjo. Formar pequeñas lunas del grosor de un dedo y reservar.

### *Preparación de la pasta*

Mezclar la harina tamizada con la mantequilla fundida, la sal y el agua de flor de naranjo.

Añadir agua tibia y amasar la pasta hasta que se suelte y sea flexible. Cubrir y dejar reposar al menos 1 hora.

### *Preparación de los cuernos de gacela*

Separar la pasta en trozos, extenderlos con el rodillo hasta obtener fajas muy finas o bien pasar la pasta por una máquina especial para pasta y formar bandas de 10 a 12 cm de largo.

Colocar las pequeñas lunas de relleno a 10 cm del borde inferior y enrollar la pasta envolviendo el relleno hacia el exterior, aplanar y dar forma al cuerno de gacela con los dedos, cortarla con una ruedecilla dentada.

Disponer los cuernos de gacela en una bandeja que irá al horno, tapar y dejar reposar toda una noche.

Al día siguiente, hacer 2 o 3 agujeritos en cada cuerno y cocer 15 minutos en el horno, a temperatura elevada. Vigilar atentamente la cocción, ya que los cuernos de gacela deben quedar blandos; no hay que dejarlos dorar.

## Couscous de almendras y uvas (Safaâ)

Para 4 personas

Preparación: 1 hora y media

- 250 g de grano de couscous preparado según la receta básica de la p. 99
- 150 g de almendras peladas • 100 g de pasas • 50 g de mantequilla
  - 4 cucharadas soperas de azúcar • 2 cucharadas soperas de miel
- 3 cucharadas soperas de agua de flor de naranjo • 1 cucharada de café de canela
  - 1 cucharada sopera de azúcar glass • aceite para freír

Freír las almendras, escurrirlas, guardar algunas enteras para la decoración. Picarlas mezcladas con 2 cucharadas soperas de azúcar.

Hinchar las pasas al vapor.

Fundir la miel, la mantequilla y 2 cucharadas soperas de azúcar; añadir el agua de flor de naranjo y la canela.

Verter el grano caliente en un cuenco y añadir la mezcla preparada, y a continuación las pasas.

En una fuente redonda, disponer una capa de *couscous*, espolvorear con almendras picadas, continuar con otra capa de *couscous* y espolvorear con almendras, acabar con una tercera capa de *couscous*, dándole al conjunto forma de cúpula.

Decorar con las almendras enteras, el azúcar glass y la canela, dibujando cenefas.

Servir caliente, acompañado de pequeños cuencos de azúcar y de leche fresca, perfumada a la flor de naranjo.



## Couscous de granada y pasas (*Couscous rouman inaâb*)

Preparación: 30 minutos

Para 4 personas

- 
- 100 g de grano de couscous preparado según la receta básica de la p. 99
    - 4 granadas • 1 racimo de uvas • 50 g de pasas
    - 50 g de mantequilla • 2 cucharadas soperas de azúcar
  - 2 cucharadas soperas de miel • 2 cucharadas soperas de agua de flor de naranjo
    - 1/2 cucharada de café de canela • 1 cucharada sopera de azúcar glass
- 

Lavar las pasas e hincharlas al vapor. Fundir la mantequilla, deshacer la miel al baño maría, añadir el azúcar, el agua de flor de naranjo y la canela.

En un cuenco mezclarlo todo con el grano de *couscous*, añadir las granadas desgranadas, los granos de uva enteros y las pasas; reservar algunas frutas para la decoración.

Mezclar bien todos los ingredientes.

Formar una cúpula con el conjunto, espolvorear con azúcar *glass* y canela dibujando *cenefas*. Decorar con la fruta reservada según la imaginación de cada cual.

Servir con leche fresca perfumada con agua de flor de naranjo, azucarada o natural.



## Crêpes de mil agujeros (*Baghrir*)

Preparación: 15 minutos

Cocción: 1 hora

Para 4 o 6 personas

- 
- 500 g de *sémola fina de trigo* • 150 g de *mantequilla*
  - 250 g de *harina* • 100 g de *miel*
  - 1 *paquete de levadura para pan* • *sal*
- 

En un gran cuenco, mezclar la *sémola*, la *harina* tamizada, la *levadura* y la *sal*.

Añadir *agua tibia* removiendo al mismo tiempo con la mano hasta obtener una *pasta fluida*, que se deshaga finamente; ponerla en un lugar tibio y dejar que crezca entre 3 y 4 horas.

Calentar una sartén, mezclar la *pasta* con un cucharón y verter en el centro de la sartén una cucharada de *pasta* y dejar que se expanda, ayudándola delicadamente hasta obtener una *crêpe* de 5 mm de espesor.

Cocer del mismo modo todas las *crêpes* pero sólo por una cara. Las *crêpes* deben perforarse a medida que se van cociendo. Mantenerlas en caliente al baño maría.

Fundir la *mantequilla* y la *miel* y rociar las *crêpes* calientes con la mezcla.

Las cantidades de *mantequilla* y de *miel* pueden modificarse en función del gusto de cada uno. Estas *crêpes* se sirven como desayuno los días festivos.

## Crêpes (Msamen)

Preparación: 1 hora

Cocción: 1 hora

Para 4 o 6 personas

- 
- 500 g de harina • 1/2 paquete de levadura para pan
  - 100 g de mantequilla • 1 vaso de aceite • sal
- 

Mezclar la harina, la levadura y la sal, añadir agua tibia para obtener una pasta manejable y ligera, amasarla durante algunos minutos, untar con un poco de aceite, tapar y dejar que repose 30 minutos.

Tomar pequeñas cantidades de pasta y formar pequeñas bolas del grosor de un albaricoque.

Chafar una bola con la palma de la mano untando la superficie de ésta con aceite, proceder del mismo modo con todas las bolas. A continuación retomar la primera bolita y extenderla delicada y progresivamente, untarla con un poco de mantequilla, doblarla en 4 y dejar reposar. Mientras tanto, hacer lo mismo con las demás bolas.

Preparar de este modo 5 o 6 *crêpes*. Calentar una sartén, extender las *crêpes* dobladas en 4 y cocerlas por las 2 caras en la sartén seca.

Estas *crêpes* se pueden consumir así o bien acompañadas de miel y mantequilla.

### Variante

*Crêpes fritas (Msamen maqli)*: idéntica preparación que en la receta anterior, pero estas *crêpes* se fríen en aceite, y una vez fritas y escurridas se espolvorean con azúcar en polvo (aunque el azúcar es opcional).



## Galletas de sémola de trigo (Harcha)

*Preparación: 30 minutos*

*Cocción: 45 minutos*

*Para 4 personas*

- 
- 500 g de sémola de trigo (gorda)
  - 2 cucharadas soperas de granos de sésamo
  - 4 cucharadas soperas de aceite de oliva o de mantequilla • 1 pellizco de sal
- 

Mezclar la sémola con el aceite o la mantequilla, añadir la sal y los granos de sésamo.

Dividir la mezcla en 4, añadir agua tibia hasta formar una bola con cada parte de la pasta, pero sobre todo sin amasar.

Calentar una sartén y aplastar en ella cada bola para formar una galleta redonda; dorar cada galleta por las 2 caras.

*Servir estas galletas solas, o bien acompañadas de mantequilla o miel.*



## Dátiles rellenos de pasta de almendras y coco (*Tamar bi louz coco*)

Preparación: 1 hora y media

- 1 kg de dátiles en rama
- 3 paquetes de pasta de almendra de distintos colores
  - 250 g de coco rallado
- 4 cucharadas soperas de agua de flor de naranjo

Eliminar las ramas de los dátiles, hacer en cada dátil una hendidura con la ayuda de un cuchillo y extraer cada hueso.

Mezclar el coco rallado con el agua de flor de naranjo en un cuenco.

Romper la pasta de almendras en trozos pequeños (2 o 3 veces mayores que los huesos) rebozarla en el coco y rellenar con ella los dátiles.

Para terminar, espolvorear los dátiles con el resto del coco rallado.







# *Las bebidas*

*El té a la menta*

*La leche con agua de flor de naranjo*

*La leche al tomillo*

*El café*

*La leche fermentada*



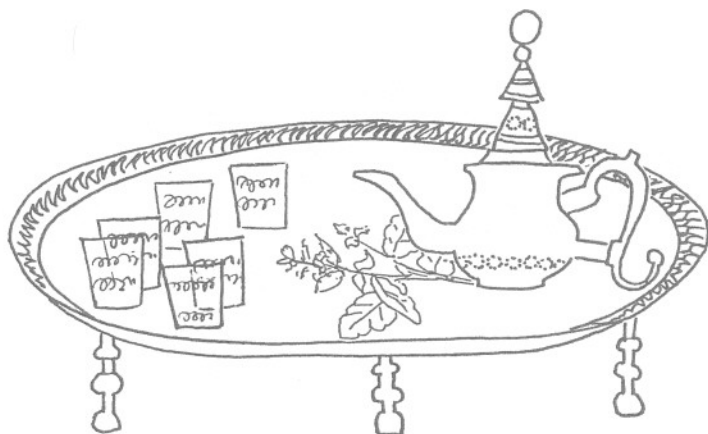
## El té a la menta (Chai naânaâ)

- 
- 1 cucharada de café de té verde de China
  - 4 ramas de menta fresca
  - 4 o 6 terrones de azúcar
- 

Enjuagar la tetera con agua hirviendo, echar el té y aclarar de nuevo.

Añadir la menta troceada y el azúcar, verter el agua hirviendo, cerrar y dejar que se haga la infusión 5 minutos.

Servir el té muy caliente, solo o acompañado de pequeños pasteles.



## La leche con agua de flor de naranjo (*Halib bi maâ zahar*)

- 1 litro de leche entera, semi-desnatada o desnatada
  - 4 terrones de azúcar
- 2 cucharadas soperas de agua de flor de naranjo

Mezclar todos los ingredientes y consumir fresco.

Esta leche se sirve durante la ceremonia de escritura del acto del casamiento.



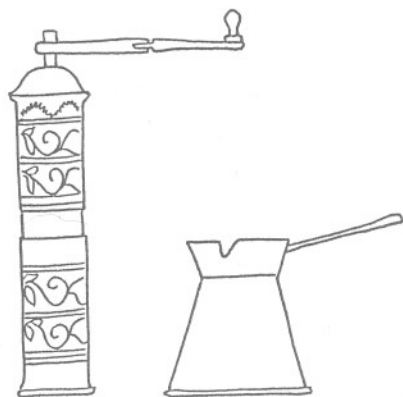
## La leche al tomillo (Halib bi zataâr)

- 
- 1 litro de leche entera, semi-desnatada o desnatada
  - 3 o 4 ramitas de tomillo • 4 terrones de azúcar
- 

Hervir la leche con el tomillo, dejar reposar 5 minutos, filtrar y azucarar al gusto de cada cual.

*El tomillo hace la leche más digestiva y la perfuma agradablemente.*

*Esta bebida se consume en invierno, en caso de resfriado.*



## El café (Kahoua)

- 
- 4 cucharadas soperas de café
  - mezcla de especias especial para café, que contiene canela, anís, nuez moscada y cardamomo
- 

Hervir agua en una cafetera esmaltada, echar el café, 1/2 de cucharada de café de la mezcla de especias, añadir 1/2 litro de agua hirviendo y poner a fuego lento.

Cuando el café suba, apagar el fuego y dejar trasegar antes de servirlo.



## La leche fermentada (*Leben*)

Esta bebida se consume muy fresca para acompañar el *couscous* de verduras. Se puede encontrar preparada en las tiendas especializadas.







## Índice de las recetas

### EL SURTIDO DE ENTRANTES

Ensalada cruda de tomates y pimientos	
<i>Salata tamatem falfla</i> .....	15
Pimientos asados al comino	
<i>Falfla méchouia bi kamoun</i> .....	16
Ensalada de tomates y pimientos	
<i>Salata taiba tamatem falfla</i> .....	17
Ensalada de berenjenas	
<i>Salata danjel</i> .....	18
Ensalada de berenjenas, tomates y pimientos	
<i>Salata danjel, tamatem falfla</i> .....	19
Ensalada de berenjenas y tomates	
<i>Salata danjel tamatem</i> .....	20
Corazones de alcachofa rellenos de hortalizas	
<i>Kouk maâmar</i> .....	21
Ensalada de garbanzos	
<i>Salata houmous</i> .....	22
Ensalada de habas	
<i>Salata foul</i> .....	23
Ensalada de lentejas	
<i>Salata âdas</i> .....	24
Ensalada de lentejas y espinacas	
<i>Salata âdas khoubiza</i> .....	25
Ensalada de espinacas con aceitunas	
<i>Salata khoubiza bi zitoun</i> .....	26
Ensalada de judías verdes y patatas	
<i>Salata loubia khadra batata</i> .....	27
Ensalada de zanahorias con aceite de argane	
<i>Salata khaïzou bi argane</i> .....	28
Verduras rellenas	
<i>Khoudra maâmra</i> .....	29
Pimientos fritos	
<i>Falfla maklia</i> .....	30
Berenjenas fritas	
<i>Danjel makli</i> .....	31

### LAS SOPAS Y LOS POTAIES

Puré de guisantes majados al comino	
<i>Bissara bi kamoun</i> .....	35

Sopa de sémola de trigo duro	
<i>Chorba smida</i> .....	36
Sopa de cebada perlada	
<i>Chorba balboul</i> .....	37
Sopa de fideos	
<i>Chorba charia</i> .....	38
Sopa del Ramadán	
<i>Harira</i> .....	39

### LOS PESCADOS

Sardinas rellenas	
<i>Sardines mcharmel</i> .....	43
Pescado al horno	
<i>Hout faran</i> .....	44

### LAS TAJINES DE PESCADOS

Tajine de albóndigas de sardinas	
<i>Tajine kefta sardines</i> .....	47
Tajine de congrio	
<i>Tajine sanour</i> .....	48
Tajine de atún fresco	
<i>Tajine thun</i> .....	49
Tajine de mejillones	
<i>Tajine bouzroug</i> .....	50
Tajine de calamares	
<i>Tajine calamar</i> .....	51
Tajine de pulpo	
<i>Tajine routal</i> .....	51

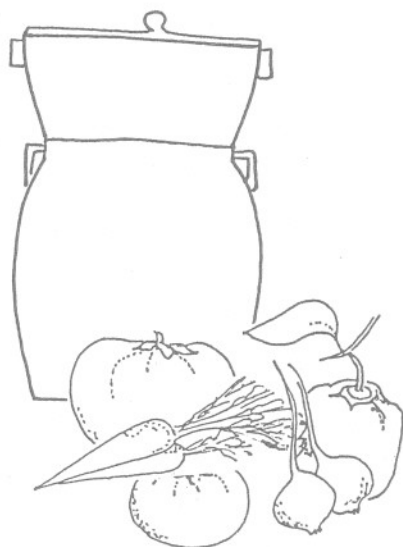
### LAS TAJINES DE CARNE

Tajine de albóndigas	
<i>Tajine kefta</i> .....	52
Tajine de carne cortada	
<i>Tajine kebab mardour</i> .....	53
Tajine de albóndigas y berenjenas	
<i>Tajine kefta danjel</i> .....	54
Tajine de okras	
<i>Tajine mloukhia</i> .....	55
Tajine de okras y membrillo	
<i>Tajine mloukhia lkim</i> .....	56
Tajine de membrillo	
<i>Tajine lkim</i> .....	57
Tajine de peras	
<i>Tajine bouaoud</i> .....	58
Tajine de frutas	
<i>Tajine faouaki</i> .....	59

Tajine de patatas y aceitunas rojas		Bricks de carne	
Tajine batata zitoun ahmar	60	Briouates laham	91
Tajine de aceitunas			
Tajine zitoun	61	ARROCES Y PASTAS	
Tajine de coliflor		Arroz con verduras	
Tajine kroum	62	Rouz bi khoudra	95
Tajine de topinambures		Pasta con carne	
Tajine batata kousbia	63	Chaâria bi laham	96
Tajine a los dos nabos			
Tajine laft	64	LOS COUSCOUS	
Tajine de habas y cebollas frescas		Preparación del grano para el	
Tajine foul basla khadra	65	couscous de trigo	99
Tajine de guisantes y patatas		Couscous de sémola de trigo duro	
Tajine jalbana batata	66	Couscous kamh	101
Tajine de corazonces de alcachofa y		Couscous de maíz	
guisantes		Badaz	102
Tajine kouk jalbana	67	Couscous de cebada perlada	
Tajine de calabacines de Niza		Balboula	103
Tajine garrâ baldia	68	Salsas para acompañar el couscous	104
Tajine de calabacines italianos		Couscous de trigo con verduras	
Tajine slaoui	69	Couscous laham khoudra	105
Tajine de patatas y judías verdes		Couscous de primavera	
Tajine batata loubia khadra	70	Couscous al kharif	107
Tajine de judías verdes		Couscous vegetariano	
Tajine loubia khadra	71	Couscous khoudra	109
		Couscous dulce-salado	
EL POLLO		Couscous tfaia	111
Pollo con judías verdes		Couscous de pescado	
Dajaj loubia khadra	75	Couscous hout	112
Pollo con aceitunas			
Dajaj zitoun	76	LOS PLATOS ESPECIALES	
Pollo con aceitunas y patatas fritas		Pies de ternera con garbanzos	
Dajaj zitoun batata maklia	77	Kaârin houmous	115
Pollo con almendras		Tripas de ternera con aceitunas	
Dajaj louz	78	Tkalia	116
		Chuleta de cordero asada	
LAS BROCHETTES		Dalaâ mhaamra	117
Brochettes de carne		Pierna de cordero al vapor	
Koutban laham	81	Laham mbakhar	118
Brochettes de hígado de cordero		Pastilla de pollo	
Koutban kabda	82	Bastela doujaj	119
Brochettes de hígado al redaño		Pastilla de marisco	
Boulfaf	83	Bastela hout	121
		Fideos con pollo	
LOS BRICKS		Safaâ charia	123
Bricks de atún		Asado a la cazuela	
Briouates thoun	87	Mhamar	125
Bricks de atún y col		Crêpes de pollo	
Briouates thoun kroum	88	Rfisa dajaj	126
Bricks de carne y verduras		Crêpes de pollo y curry	
Briouates laham khoudra	89	Rfisa dajaj curry	127
Bricks de verduras		Crêpes de cuello de cordero	
Briouates khoudra	90	Rfisa angraâ	127

# REPOSTERÍA Y POSTRES

Ensalada de naranjas		Couscous de granada y pasas	
<i>Salata limoun</i> .....	131	<i>Couscous rouman inaâb</i> .....	143
Ensalada de zanahorias y naranjas		<i>Crêpes agujereadas</i>	
<i>Salata khaizou limoun</i> .....	132	<i>Baghirir</i> .....	144
Ensalada de fruta al agua de flor de naranjo		<i>Crêpes</i>	
<i>Salata faouaqui maâ zahar</i> .....	133	<i>Msamen</i> .....	145
<i>Bricks</i> de almendras y arroz		<i>Crêpes fritas</i>	
<i>Briouates louz bi rouz</i> .....	134	<i>Msamen maqli</i> .....	145
<i>Bricks</i> de almendras		Tortas de sémola de trigo	
<i>Briouates bi louz</i> .....	135	<i>Harcha</i> .....	146
<i>Bricks</i> de dátiles y coco		Dátiles rellenos de pasta de almendras y coco	
<i>Briouates tamar coco</i> .....	136	<i>Tamar bi louz coco</i> .....	147
Pastilla de almendras			
<i>Bastela bi louz</i> .....	137	LAS BEBIDAS	
Tortitas de miel y sésamo		El té a la menta	
<i>Halwa chabakia</i> .....	138	<i>Chai naânaâ</i> .....	151
Galletas de coco		La leche con agua de flor de naranjo	
<i>Ghoriba coco</i> .....	139	<i>Halib bi maâ zahar</i> .....	152
Galletas de almendras		La leche al tomillo	
<i>Ghoriba louz</i> .....	140	<i>Halib bi zataâr</i> .....	153
Cuernos de gacela		El café	
<i>Kaâb el ghazal</i> .....	141	<i>Kahoua</i> .....	154
Cosucous de almendras y uvas		La leche fermentada	
<i>Safaâ</i> .....	142	<i>Leben</i> .....	155



Otros libros de gastronomía  
publicados por Parsifal Ediciones

RECUERDOS GASTRONÓMICOS  
Curnonsky

107 RECETAS O CURIOSIDADES CULINARIAS  
Recogidas por Paul Poiret

NOVÍSIMO ARTE DE COCINA  
J. Altimiras

LA COCINA SENCILLA EN 300 RECETAS  
Curnonsky

EL NOBLE ARTE DEL FUMAR  
Alfred H. Dunhil

LA CUINA CATALANA  
Josep Cunill de Bosc

LA MESA MODERNA  
Doctor Thebussem

MIS QUINIENTOS COCKTAILS  
Pedro Chicote

LAS ACEITUNAS DE MESA  
Fiorella Cottier-Angeli

RECETAS A BASE DE COUS COUS  
Magali Morsy

COCINA JAPONESA  
Akemi Tobata





ISBN 84-95554-05-4



9 788495 554055